

خواندن این کتاب به تمامی دانش آموزان و دانشجویان

توصیه می شود

با تشکر

این درس خواندن

یا  
موفقیت در امتحانات



بامقدمه: سعید نفیسی

نوشته: کابوک

## بسمه تعالی

بیست و نه سال گذشت؟ ولی چه دردناک گذشت!!

چاپ اول این کتاب در سال ۱۳۳۳ انجام شد و اکنون که مشغول نوشتن این خطوط هشتم ساعت چهار و نیم صبح روز سه شنبه نهم اسفند ماه ۱۳۶۲ شمسی است، در واقع نزدیک به سی سال از چاپ اول کتاب میگذرد، چرا و چگونه این کتاب چاپ شد و چرا چاپ دوم آن تا این اندازه به تأخیر افتاد، خود داستان شیرین و مفصلی دارد، ولی دانستن آن به درد شما نمیخورد، ولی آنچه به درد شما میخورد اینست که باید بگویم مطالب آن هنوز تازگی دارد و اثر خود را حفظ کرده و تا سالهای سال هم حفظ خواهد کرد، زیرا روش ورزش و من عیوب حافظه چیزی نیست که کهنه و دمه شود.

موضوع دوم: اینکه تصمیم گرفتم، این کتاب را همانگونه دست نخورده چاپ کنم، کوچکترین تغییری در مطالب آن ندهم، لذا شما طرز فکر، احساسات و افکار نویسنده را همان سن ۲۱ سالگی ملاحظه میفرمائید، لذا در خلال سطور این کتاب، شور و اشتیاق، تلاش و کوشش شبانه روزی، امید به آینده‌ای روشن نظر شما را جلب میکند، در آرزمان ها آزادی سیاسی وجود نداشت، آزادی اظهار و ابراز عقیده وجود نداشت، مخالفین سیاسی را به بند میکشیدند اعدام میکردند، شهر باران میکردند، آرزوی جوانانی به سن و سال من که در سال اول دانشکده حقوق درس میخواندم، آزادی بود، جسم و جان جوانان تشنه آزادی بود، جانها در فراق آزادی میسوخت، روح ها در هجران آزادی شعله ور بود، جوانان گلپاشی بودند که در جهنم روئیده بودند، سپه ها مملو از آرزوها بود، آرزوی انقلاب، آرزوی آزادی، شما جلوه این تخیلات و آلام و آرزوها را در صفحات اول این کتاب ملاحظه میفرمائید، عبارت "تقدیم کتاب"

نام کتاب: آئین درس خواندن یا رمز موفقیت در امتحانات  
مؤلف: شعبان طاوسی (کابوکی)

محل انتشار: میدان رشديه، اول آذربایجان پلاک ۴۰، تلفن ۹۵۵۳۵۲

چاپ سوم: بهار سال ۱۳۶۴ شمسی

چاپ چهارم: اردیبهشت سال ۱۳۶۵ شمسی

تیراژ: پنج هزار نسخه

چاپ: پنگوئن ۳۵۴۹۹۴

## فهرست

| صفحه | عنوانهای مطالب                                       |
|------|--|
| ۱۱   | تقدیم کتاب   |
| ۱۲   | مقدمه استاد سعید نفیسی                               |
| ۱۵   | مایلم این مقدمه را بخوانید                           |
|      | بخش اول  |
| ۲۱   | امشب درسیهای خود را چگونه بخوانیم                    |
| ۳۱   | هفت اندرز: چگونه از این کتاب باید استفاده کرد؟       |
| ۳۵   | بیدار باش  |
| ۳۸   | خود را بشناس   |
| ۴۹   | تأثیر شعور باطن و شعور خارج در زندگی افراد           |
| ۵۴   | معالجه بوعلی سینا                                    |
| ۶۲   | سوز سرد زندگی  |
| ۶۳   | زندگی در سختی  |
| ۶۴   | تفاوت دو محیط  |
| ۷۱   | شعور باطن را چگونه باید تربیت کرد؟                   |
| ۷۲   | بوسیله تلقین عادت های نیکی در شعور باطن جایگزین کنید |
| ۷۴   | برخلاف آنچه دلتان می خواهد رفتار کنید                |

برتوی از این آرزوها است. این مقدمه را چند بار به دقت بخوانید.

این مقدمه و برخی دیگر از مطالب آن جوانان را غیر مستقیم تشویق به انقلاب می کند، و انقلابی را در آینده پیش بینی میکند. به این جملات دقت کنید: "این کتاب به جوانان امروز و جوانان فردا تقدیم میشود که برای احقاق حق خود ذره ای از جانبازی و سربازی دریغ نخواهند کرد و در راه استقلال خود خواهند کوشید". در حدود سی سال پیش این پیشگویی شده است و تما امروز این پیشگویی را به چشم می بینید.

عبارات، داستانها، اسامی ذکر شده در این کتاب همه به نویسنده بر میگردد، اکثر آنها یکفر هستند، و آن نویسنده کتاب است، در آن زمان اکثر جوانان در فقر و فاقه میوختند، حسرت همه چیز را داشتند، حسرت لباس، حسرت خوراک، حسرت گردش و تفریح، حسرت عشق و محبت و نویسنده خیلی جوان کتاب هم مانند بسیاری دیگر همه این کمبودها و آرزوها را داشت باز هم در مقدمه این کتاب میخوانید: "این کتاب به کارگران جوانی تقدیم میشود که از طلوع خورشید تا غروب آفتاب در کارگاهها زحمت می کنند و به محض دست کشیدن از کار خسته و کوفته بسوی آموزشگاه و بسوی درس میشتابند" این جملات باز هم اشاره به زندگی نویسنده کتاب است، که مانند همه جوانان محروم زمان شاهی و سلطنت و طاغوت روزها کار میکرد و شبها درس میخواند، ولی روحیه ای آتشین و انقلابی داشت، مأیوس نبود، میرفت تا انقلابی را شکل بدهد، زیرا در چند صفحه دیگر تما با این عنوان برخورد می کنید، "بیدار باش!" و در زیر آن این شعر را میخوانید.

جنگ بر هم زدم از غیر مرادم گردد / من نه آنم که زبونی کشم از بیرخ و فلک  
تاریخ چون مسیر رودخانه ای به پیش می نازد، ولی گاهی آب این رودخانه روشن است و زمانی گل آلود و طوفانی و طغیانی، تا به بنیم بعد از این همه تاریک و روشن شدن ها چه زاهد زمان.

حالا این شما و این جملات و مطالب انقلابی و طوفانی کتاب آیین درس خواندن.

| صفحه | عنوانهای مطالب   |
|------|--|
| ۷۵   | تمرین کنید ، تا هر ساعتی که مایل باشید از خواب بیدار شوید    |
| ۷۶   | آنچه که شما بیش از همه بدان علاقه و احتیاج دارید             |
| ۸۰   | نصرت بهره گیری کنید عشق و علاقه بکار است                     |
| ۸۳   | حرکات و تمرینات ورزشی  |
| ۸۴   | چه ورزشی برای برآمدن و فراخ شدن سینه مفید است                |
| ۸۷   | چه ورزشی برای قوی شدن بازوان مفید است                        |
| ۸۹   | چه ورزشی برای برآمدن ماهیچه های زیر بغل مفید است             |
| ۹۰   | چه ورزشی برای قوی شدن پاها مفید است                          |
| ۹۱   | برای کوچک شدن شکم و باریک شدن کمر چه باید کرد؟               |
| ۹۸   | نیروی مغز خود را دو برابر کنید                               |
| ۱۰۴  | چگونه و چه موقع باید غذا خورد                                |
| ۱۱۳  | علت پیری   |
| ۱۱۵  | برای جلوگیری از یبوست و تخلیه روده بزرگ چه باید کرد؟         |
| ۱۲۰  | در باره خواب چه میدانید؟                                     |
| ۱۲۲  | کارهایی که قبل از خواب باید انجام داد                        |
| ۱۲۳  | چه کنیم که در رختخواب زودتر بخواب رویم؟                      |
| ۱۲۵  | استباهات آغاز جوانی  |
| ۱۲۶  | دانش آموزان تعلیمات و اطلاعات امور جنسی را در کجا می آموزند؟ |
| ۱۲۹  | در تمام کارها میانه رو باشید                                 |
|      | بخش دوم  |
| ۱۴۱  | حافظه چیست ؟ تعریف حافظه                                     |
| ۱۴۲  | بزرگترین موفقیت ها را با کوچکترین توجه بدست آورید            |

| صفحه | عنوانهای مطالب   |
|------|--|
| ۱۴۲  | حافظه شبیه کتابخانه است                                      |
| ۱۴۷  | درس نباید تند و سطحی مطالعه شود .                            |
| ۱۵۲  | مراحل حافظه  |
| ۱۵۴  | با کدام حافظه درس را یاد می گیرید                            |
| ۱۵۵  | حافظه گوشتی ، حافظه چشمی ، حافظه حرکتی                       |
| ۱۵۸  | سلول های مغز   |
| ۱۶۱  | باشین مغز که مدتی کار نکند زنگ میرود                         |
| ۱۶۳  | حافظه خود را خوب بکار بیندازید .                             |
| ۱۶۳  | به حافظه خود اطمینان داشته باشید                             |
| ۱۶۸  | پرورش حافظه  |
| ۱۶۹  | مغز ، شبیه معده است  |
| ۱۷۱  | تقویت حافظه بوسیله حفظ کردن اشیاء                            |
| ۱۷۲  | تقویت حافظه بوسیله بازرسی کارهای روزانه                      |
|      | بوسیله یادگرفتن اماسی اشخاص و آشنایان و نزدیکان حافظه خود را |
| ۱۷۳  | تقویت کنید   |
| ۱۷۴  | تقویت حافظه بوسیله گذاردن اشیاء در جاهای مختلف               |
| ۱۷۷  | احساسات و پرورش آنها   |
| ۱۸۱  | قواعد پرورش پنج حس   |
| ۱۸۳  | پرورش حس شنوایی  |
| ۱۸۴  | پرورش حس بیاوایی   |
| ۱۸۵  | پرورش حس چشایی و بویایی                                      |
| ۱۸۷  | درسهای خود را چگونه یاد میگیرید                              |
| ۱۸۷  | رعایت هشت نکته نصف رحمت شما را در آموختن کم میکند            |

| صفحه | عنوانهای مطالب  |
|------|---|
| ۲۶۵  | چرا شکست بخوریم؟  |
|      | بدبختی وقتی که با روحی توانا روبرو شد، نه تنها بآن گزند نمی‌رساند، بلکه تواناترش می‌سازد. |
| ۲۶۷  | مسئله قبولی را با این سه فرمول حل کنید  |
| ۲۷۰  | شهوات، عالی، پست، متوسط   |
| ۲۷۶  | راه جلوگیری از شهوات پست  |
| ۲۷۸  | از تداعی معانی چه میدانید؟  |
| ۲۸۱  | اهمیت تداعی معانی   |
| ۲۸۴  | چگونه از تداعی معانی در یاد گرفتن درسها باید استفاده کرد؟                                 |
| ۲۸۶  | تلقین به نفس  |
| ۲۸۹  | هر کس که خواهان بزرگی است، باید منتظرش باشد   |
| ۲۹۷  | نکات ضعف خود را تشخیص دهید و سپس بوسیله تلقین آنرا نیرومند سازید                          |
| ۳۰۰  | آخرین سخن   |

| صفحه | عنوانهای مطالب   |
|------|--|
| ۱۹۱  | در روی عنوان درسی تکیه کرده و درباره آن فکر کنید                           |
| ۱۹۴  | اسامی ذکر شده در کتب را در نظر مجسم کنید                                   |
| ۱۹۵  | نظیر مثالهای کتاب، مثالی از خود برنید                                      |
| ۱۹۷  | مطالب و لغات جدید را به معلومات قبلی معز خود زنجیر کنید                    |
| ۱۹۸  | به یکی از سه حافظه خود که قویتر است بیشتر توجه کنید                        |
| ۲۰۰  | مطالب درسی باید گویا باشد. همفکر بودن با نویسنده                           |
| ۲۰۱  | افکار من با افکار نویسنده کتاب دوش به دوش هم پیش می‌رود                    |
| ۲۰۳  | درسهای حفظ شده را تکرار کنید تا در دریای فراموشی غوطه ور نشوید             |
| ۲۰۴  | خود را برای امتحانات چگونه آماده می‌کنید؟                                  |
|      | با مطالعه و اجرای دقیق دستورات این قسمت مردودی برای شما مفهومی نخواهد داشت |
| ۲۰۴  | معز هم مانند معده گرسنگی خود را خبر میدهد                                  |
| ۲۰۹  | مطالب درسی باید به مرور زمان یاد گرفته شود                                 |
| ۲۰۹  | تمرکز قوای فکری  |
| ۲۱۴  | چرا خسته می‌شوید؟ برای جلوگیری و رفع آن چه باید کرد؟                       |
| ۲۳۱  | چگونه خستگی خود را در موقع مطالعه رفع کنیم؟                                |
| ۲۳۲  | در زندگی از هیچکس و از هیچ چیز توقع نداشته باشید.                          |
| ۲۳۶  | فراموشی و اشتباهات و لغزشهای حافظه   |
| ۲۳۷  | چرا اشتباه می‌کنیم؟  |
| ۲۴۲  | درس هندسه را چگونه باید یاد گرفت و چگونه باید جواب داد؟                    |
| ۲۴۸  | فرمول جواب دادن هندسه شفاهی در پای تخته                                    |
| ۲۵۴  | وقتی در امتحانات تمام قضیه های هندسه را نمیدانیم چکار باید بکنیم           |
| ۲۵۶  | چرا دانش آموزان متفرقه مردود میشوند؟                                       |
| ۲۶۰  |  |

## تقدیم کتاب

این کتاب به دانش آموزانی تقدیم میشود که بایک دنیا امبد و آرزوهای جوانی در راه تحصیل و در راه پیشرفت تمدن مادی و معنوی اجتماعات بشر میکوشند .

این کتاب به دانش آموزانی تقدیم میشود ، که دارای طبعی بلندوهمتی عالی می باشند و همواره در راه رسیدن به هدف مقدس خودکوشش میکنند و روح آنان در این اجتماعات کوچک نمی گنجد .

این کتاب به دانش آموزانی تقدیم میشود ، که با فقر و فلاکت با زندگی و اجتماع کنونی مبارزند و با هزاران مشقت و جان کندن به تحصیل خود ادامه میدهند ، و هرگز از فقر و سختی و درماندگی های حیات نمی نالند .

این کتاب به دانش آموزانی تقدیم میشود که مفاسد اجتماع کنونی خود را دریافته و برای اصلاح آن و در راه تحصیل دانش گام بر میدارند ، فعالیت میکنند تا در آینده کاخهای پوسیده خرافات را بسوزانند و بر روی خاکسترهای آن بنائی استوار پایه گذاری کنند .

این کتاب به کارگران جوانی تقدیم میشود که از طلوع خورشید تا غروب آفتاب در کارگاهها زحمت میکشند و بعضی دست کشیدن از کار خسته و کوفته بسوی آموزشگاه و بسوی درس می شتابند .

مغز جوان طالب آزادی است ، جوانی شورها و غوغاها دارد ، جوانی آمیخته با یک رشته احساسات تند و سرکشی است که از اعماق مغز جوان شعله میکشد و سر به آسمانها میگذارد ، مغز جوان طالب دنیای جوان و جهان جوان است .

ملاخره : این کتاب تقدیم به مغزهای جوانی است که در راه حریت و نعدوستی و عدالتخواهی گام بر میدارند و هیچ مانعی نمیتواند آنانرا از راه رسیدن به هدف باز دارد .

این کتاب به جوانان امروز و جانبازان فردا تقدیم میشود که برای احقاق حق خود ذره ای از جانبازی و سربازی دریغ نخواهند کرد و در راه استقلال حیات خود خواهند کوشید .

حاصل سخن آنکه : " این کتاب به شکوفه های جوانی تقدیم میشود که در جهنم روئیده اند " .

۳ تیرماه ۱۳۳۲

ر - طاوسی

## مقدمه استاد سعید نفیسی

استباهی که بیشتر جوانان ما میکند ، اینست که درس خواندن را کار بسیار ساده ای میگیرند ، می پندارند ، همینکه با ترتیبی بیش و کم به داستان یا دبیرستان و یاداشکده رفتند و بیش و کم درس درسی دقت کردند و کمابیش تکالیفی را که برعهده شان گذاشته اند ، انجام دادند ، دیگر حاجت راهنمایی جز همان کتاب درس و همان آموزگار و دبیر و دانشیار و استاد ندارند ، گمان میکنند که همه درس خواندن را میدانند و این کار آسانتر و ساده تر از آنست که به راهنمایی حر همان کتابهای درسی و محیط آموزگانه خود لازم داشته باشند ، این شبهه به اندازه ای نا درست است ، که اغلب حیران پذیر نیست ، هنگامی که دوره بارآور برومند جوانی گذشت و از درس و بحث فارغ شدند می بینند ، سالها خطا کار و شبهه رده بوده اند ، اما چه سود ؟ که دیگر دوره تنبیه و آگاهی گذشته است و عمر گذشته را نمیتوان باز آورد .

در این تردیدی نیست که برای بهتر درس خواندن و بهتر چیز یاد گرفتن احتیاج به راهنمای دیگری جز آنکه در آموزشگاه هست دارند ، این راهنما مخصوصا " باید آنها را از آزمودگی و تجربه دیگران با خبر کند ، باید حریفانی را که در محیط مدرسه کسی متوجه آنها نیست و اگر هم هست مجال گفتن نیست و یا از گفتن دریغ میکند ، بیادشان بیاورند و در ذهنشان جای دهند ، این به اندازه ای کار را آسان میکند که درس خواندن و چیز یاد گرفتن به مراتب گواراتر و دلپذیرتر از آنچه اکنون هست میشود .

سهمین جهت کتابی برای پسران و دختران ایرانی لازم بود که آثیس درس خواندن را به ایشان بیاموزد و هادی و راهنمای بیدار و آزموده ایشان باشد .

این کتابی که آقای طاوسی بعنوان "آئین درس خواندن یا رمز موفقیت در امتحانات" اینک برای جوانان عزیز ایران گرامی آماده کرده است، تظنا" برای ایشان بسیار سودمند و دلپذیر خواهد بود. من آقای طاوسی را در برابر کار صمیمی که انجام داده و این خدمت بسیار پرارزشی که به جوانان کرده است، میستایم و امیدوارم جوانان ما این کتاب را بدقت و سرفرصت بخوانند و به مطالب آن دل بدهند و راهنمایی های سودمند آنرا بکار برند و از درس و امتحان کامیاب تر از پیش بیرون آیند، یقین دارم که در آینده بسیاری از فرزندان ایران ازین خدمت شایانی که آقای طاوسی به ایشان کرده است، سپاسگزار خواهند بود و این کتاب و نویسنده آنرا همیشه بیاد خواهند داشت.

تهران - ۱۳ شهریور ۱۳۳۳

سعید نفیسی

## مایلم این مقدمه را بخوانید

دوست عزیز:

مدتها بود به این فکر افتاده بودم که دانش آموزان، نیازمند کتابی بنام "آئین درس خواندن" میباشند، کم کم مشغول تهیه مقدمات نوشتن کتاب بودم، تا در سال ۱۳۳۲ وضع امتحانات و بخصوص امتحانات متفرقه چنین ابعاب کرد که هرچه زودتر دست بکارنوشتن این کتاب شوم، زیرا در آن سال تقریباً از شش هزار دانش آموزی که در امتحانات سال سوم متوسطه شرکت کرده بودند، فقط در حدود یکصد و پنجاه نفر در خرداد ماه قبول شدند. تصدیق میفرمائید که بپیش آمد یک چنین موقعیتی که در دل دانش آموزان ترس و وحشی عظیم از خود بجا نهاده بود وجود یک چنین کتابی برای سال بعد بنظر ضروری میرسید، لذا با شتابزدگی و بدون استفاده از فرصت کافی به تالیف آن همت گماشته و بدلیل همین عجله زیاد نتوانستم چنانکه باید و عاید برای نوشتن این کتاب مطالعه کنم بنا بر این فعلاً "تنقیح و تکمیل کتاب را به جاهایی بعد موکول کرده و در این راه نیازمند تجربیات و انتقادات و نظریه فرد فرد شما دانش آموزان و دوستان گرامی میباشم، ولی با همه این احوال با حراست میتوانم این نوید را بشما بدهم که:

اگر میخواهید از این به بعد در امتحانات مردود یا تعدید نشوید؟

اگر میخواهید بر موز، حقایق و فرمولهای درس خواندن و مطالعه بی ببرید؟

اگر میخواهید بدانید که حافظه چیست و چگونه باید از آن استفاده کرد؟



اگر میخواهید بر تمام مشکلات درس و سخته‌های زندگی آینده فائق آید؟  
و بالاخره: اگر میخواهد آنچه را که سالها در جستجوی آن هستید  
بیابید؟! همه در میان اوراق و در خلال سطور این کتاب نهفته است.

این کتاب رموز درس خواندن و طرز آمادگی برای امتحانات و طری  
امتحان دادن و بالاخره رمز موفقیت و طرز زندگی صحیح دوران تحصیلی و  
چگونگی یادگیری و کار و پرورش آن و اینکه چگونه نیروی حافظه خود را دو یا  
چند برابر کنید و راه بزرگ شدن و علل فراموشی و چاره آن و نکات مفید و  
ضروری بهداشت و ورزش و بسیاری موضوعهای مهم دیگر را بشنا می آموزد.

شما میتوانید، سرنوشت و افکار خود را با مطالعه این کتاب عوض کنید  
و خود را از نو بسازید، نقاط ضعف و ابلهت‌ها را خود را از بین برده و برای  
پرورش افکار و جسم و روح خود قیام کنید.

دوست عزیز! چنانچه مطالعه این کتاب مورد استفاده شما واقع نشد و  
اگر درمان درد خود را در این کتاب نیافتید آنرا پاره کنید و پاره هایش را  
بسوزانید و سوخته هایش را بر باد دهید.

کتاب دیگری که باید بدان اشاره کنم سادگی و روانی حملات کتاب است  
چون این کتاب باید مورد استفاده تمام دانش آموزان از سال اول تا ششم  
موسسه و بعضی از دانش آموزان قرار گیرد، لذا سعی شده طوری نوشته شود تا  
هر دانش آموز و دانشجوی نسبت به س و فکر و معلومات مطابق کلاس خود از  
آن استفاده کند. بسیار دیده میشود که بعضی از دانش آموزان معانی لغاتی  
بسیار ساده و مداول نظیر "فارغ المال" و "عدم" و "مستغنی" و نظایر اینها  
را نمی دانند، بنا بر این در نوشتن این کتاب سعی شده همانگونه که صحبت  
می کنیم مقصود خود را بخوانندگان عزیز بفهمانم تا حائیکه مثلا "بحای کلمه  
"محال" کلمه "غیر ممکن" را که بیشتر بگوش دانش آموزان سال هفتم و هشتم  
خورده و با آن آشنائی دارند بکار ببرم، ثانیا "اعلب موضوعها را به صورت  
داستان و مثال و حکایات بیان کرده ام تا بهتر درک شود و عمیق تر در حافظه  
ها بگردد و بزودی فراموش نگردد، زیرا منظور از نویسندگی فهماندن

مقصود به خوانندگان است و چنانچه این منظور عطا شود و خواننده مقصود  
و منظور نویسنده را درک نکند و به افکار او بطور راست و درست پی نبرد تمام  
زحمات نویسنده بهدر رفته و از کار خود نتیجه ای نبرده است. هر چند سادگی  
بیش از حد و بکار نبردن لغات زیبا و صحیح در محل مناسب از زسائی و گمراهی  
و استحکام حملات و معانی میگذارد و دانش آموزانی که سطح معلوماتشان بالاتر  
است از زیبایی و محکم بودن حملات و معانی استفاده بیشتری می برند ولی  
برای رعایت حال دانش آموزان سال هفتم و هشتم و شاید اینکه دانش آموزان  
سال ششم ابتدائی متفرقه هم بخواهند استفاده کند بهر وسیله ای ممکن بوده  
به ساده ترین وجه منظور خود را بیان کرده و مطالب فلسفی و روانشناسی را  
به ساده ترین شکل نوشته ام ولی با وجود این، در همه موارد و در همه  
صفحات سادگی باین حد دیده نمی شود بلکه تا حدی است که هر دانش آموز  
به فراخور ذوق و استعداد و پایه معلومات خود از آن استفاده کند و ضمنا  
مطالب جالب و مهم مانند فرمولهای ریاضی شکل قالبی در آورده و درسطحی  
حای داده شده است. توجه داشته باشید که این کتاب از دو بخش تشکیل  
شده: بخش نخست مربوط با امور ورزشی و بهداشتی و پرورشی و طرق آمادگی  
برای مطالعه و فعالیت و پیشرفت است و اما بخش دوم مربوط به شناسائی حافظه  
و پرورش آن و اینکه چگونه باید درس خواند و رفع حستگی درسی را نمود و  
بسیاری موضوعهای مفید و ضرور دیگر.

در خاتمه امید و توقع دارم که دوستان گرامی هرگونه عیب و نقص این  
کتاب را بدیده من و انعام نگریسته و از بذل هرگونه مساعدت و ای راد و  
انتقاد برای تکمیل و اصلاح کتاب در چاپهای آینده خودداری نخواهند فرمود  
و این تنها وسیله و دلگرمی مؤلف است و بس.

"شهبان طاوسی"

## بخش اول

## فصل اول

### امشب درسهای خود را چگونه بخوانیم؟

"این لحظه که میگذرد عمر است"

آقای مقدم دانش آموز سال سوم متوسطه بجای اینکه بیشتر اوقات روزانه خود را صرف یاد گرفتن درسهای تحصیلش بکند، همه وقت خود را صرف مطالعه رمان و سایر کتب غیر درسی میکرد.

یک اشتباه دیگر مقدم این بود، هر شب که به خانه میآمد بجای اینکه تکالیف درسی مربوط به همان شب را انجام دهد، یک یا دو ساعت وقت شبانه خود را هم، صرف یاد گرفتن درسها و مسائل عقب افتاده دیروز و پریروز و روزهای قبل میکرد و یادگیری درسهای امشب را به فردا و پس فردا و روز جمعه موکول می نمود. بنابراین مقدم همیشه از درسها عقب بود، اغلب ایام هفته و روز را در تشویش و نگرانی بسر میبرد، زیرا درسها و مطالب عقب افتاده دیروز گذشته را امروز و درسها و مسائل امروز را به آینده و به فردای نا معلوم و تمام نشدنی موکول میکرد.

مقدم با این روش غلط و جانکاه همیشه از درسها عقب بود، بدین جهت یک بغرت و انزجاری از درس خواندن داشت، چه در ظاهر و چه در ته دل از مدرسه و کلاس درس بیزار بود، و همین امر هم سبب شده بود که مقدم از کتب کلاسیک و درسهای مدرسه دست بردارد و متوسل به کتابها و مطالعات خارجی

باشد. ولی بالاخره این مطالعات خارجی روزی باعث شد، که در مقدم تحولی تازه بوجود بیاید، و راه حلی برای نگرانی و تشویش درس و زندگی خود بیاید، افکار و سرنوشت خود را یکباره عوض کند.

این تعبیر و تحول جدیدی که در مقدم پیدا شد چه بود؟

روزی به منزل ایشان رفتم. وقتی قدم به اتاقش گذاشتم، دیدم که در روی آئینه کمد اتاقش کاغذی نصب شده و روی آن با قلمی درشت و حطی زیبا چنین نوشته شده است:

"منهم دو در بولادین درست کرده ام، یکی را بروی دیروز گذشته و دیگری را بروی فردای آینده نقل کرده ام، من فقط با امروز سروکار دارم".

از مقدم پرسیدم: مقصود و هدف شما چیست که برای رسیدن بآن این جمله را روی کاغذ نوشته و روی آئینه چپانده‌ای تا همیشه در جلو چشمت باشد؟

مقدم گفت: من چند روز پیش کتابی بنام آئین زندگی بدستم افتاد آن را تا آخر مطالعه کردم، مطالعه این کتاب فکر تازه ای در من بوجود آورد، در نتیجه تصمیم گرفتم که منم برای رفع نگرانی درسها و زندگی خودفکری بکنم. بنا بر این، این جمله را با قلمی درشت روی کاغذی تمیز نوشته و به آئینه کمد چسباندم، تا هر وقت و هر روز که جلو آئینه می‌آیم چشمم به این جمله بخورد، ضمناً یک برنامه دیگر هم بنام فقط امروز نوشته و بآن طرف اطاق در روی دیوار زده ام. من چند قدم بسمت راست رفتم تا نسخه خوشبختی مقدم را که عنوانش فقط امروز است ببینم، من از ابتکار و برنامه مقدم خیلی خوشم آمد، حتی قلم خودنویس خود را از جیب بغل درآورده و در زیر برنامه با اجازه وی نوشتم: ذوق شما قابل تحمید و تحسین است.

آیا شما هم دلتان میخواهد بدانید که مقدم برنامه روزانه خود را چگونه نوشته بود؟

بسیار خوب: اگر مایل هستید؟ منم عین برنامه ایشان را برای شما میگویم: در صورتیکه شما هم اگر خوشتان آمد هم اکنون قلم و کاغذی بر دارید و برنامه ای نظیر برنامه ایشان بنویسید و به دیوار اطاق خود نصب

کنید و هر روز یکمرتبه آنرا مطالعه نمائید.

منهم دو در آئین درست کردم، یکی را بروی دیروز گذشته و دیگری را بروی فردای آینده بسته ام. فقط امروز.

فقط امروز صبح زود ساعت هفت خوشحال و خندان از خواب برمیخیزم.

فقط امروز نیم ساعت ورزش خواهم کرد.

فقط امروز بدن خود را با حوله مرطوب ماساژ خواهم داد و دست و رویم را با دقت و تمیز خواهم شست.

فقط امروز از اول صبح ناشب باید در مادر و خواهر و سایر افراد خانواده خود، مهربانی و خوشرفتاری خواهم کرد و در موقع صبحانه خندان و بشاش خواهم بود و آرام غذا خواهم خورد.

فقط امروز لباسهایم را تمیز خواهم کرد و مرتب خواهم پوشید و مراعات هشت از خانه خارج خواهم شد تا ساعت ۸/۵ به دبیرستان برم.

فقط امروز در راه و در صحن دبیرستان در کلاس با تمام دوستان و هم کلاسیهای خود با ادب و احترام و مهربانی رفتار خواهم کرد و کسی را از خود نخواهم رنجانید.

فقط امروز از هیچکس نخواهم رنجید و کینه هیچکس را ببدل نخواهم گرفت. بدیهای دیگران و نیکیهای خود را فراموش خواهم کرد و بر عکس نیکی های دیگران و اشتباهات خود را در دفتر خاطرات، یادداشت خواهم نمود.

فقط امروز در کلاس زیاد صحبت نخواهم کرد و با دقت بدرسهای معلم گوش خواهم داد و آنوقت در زنگ تفریح هرچه دلم خواست صحبت میکنم، مبخندم، میدوم، بازی میکنم و هر کار دیگری که دلم خواست میکنم.

فقط امروز موقع شناس خواهم بود و این چند کلمه را شعار خود قرار خواهم داد: وقت درس، درس، وقت خنده، خنده، وقت بازی، بازی. وقت کار، کار، وقت تفریح، تفریح، وقت.....

فقط امروز تکالیف و وظائف درسی و غیر درسی خود را مرتب و منظم انجام خواهم داد و حاضر کردن هیچ درس و حل کردن هیچ مسئله را که مربوط

به امروز است، به فردا نخواهم گذارد.

\*\*\*

آقای مقدم با تنظیم این برنامه، پایه های زندگی لرزان و پوسیده و افکار مشوش و تیره، زندگی روزانه خود را درهم ریخته و زندگی آینده خود را بر پایه های طلائی استوار کرده بود.

مقدم برنامه آینده را مرتب تنظیم میکرد، ولی دیگر کاری با کار فردا نداشت، فقط کار هر روز را در همان روز انجام میداد، دیگر غصه نميخورد که فردا چه اتفاقی برایش خواهد افتاد و هیچوقت برای نگرانیهای فردای نا معلوم اندیشه نمیکرد.

نصف بیشتر بدبختیها و گرفتاریهای ما برای اینست که اغلب وقت خود را صرف فکر کردن درباره آنچه هنوز اتفاق نیفتاده است میگذرانیم.

"چه بسیاری کسانیکه مثل گرم ابریشم تارهای بیشمار از غم و اندوه و رنج بدور خود می‌تنند و عاقبت در میان آن جان میدهند، بدترین مصیبت‌ها آن است که مصیبتی هنوز واقع نشده و ما از بیم آن خواب نداریم."

از حادثه زمان و ز آینده مترس و زهرچهره سدچونیست پاینده مترس این یکدم عمر را غنیمت میدان از رفته میندیش و ز آینده مترس هنوز چندماه، چند هفته، چند روز به امتحانات باقی مانده، ولی حسن میگوید: "ای وای! من در امتحان چه خواهم کرد؟ فردا درس را چگونه جواب بدهم؟". همین تلفینهای زهرآگین، همین چند کلمه گداخته و سوزان است، که دل و ذوق دانش آموز را میسوزاند. همین فکر و نگرانیهای درسی و ترس از امتحان دادن فرداست که عده ای از دانش آموزان را از رشد بدنی باز میدارد. همین گرمای کوچک، چکنم چکنم؟ ها و "چه خواهد شد؟" هاست که از داخل مخفیانه جسم و روح دانش آموز جوان را میخورد و او را ضعیف و اندوه میازد. دانش آموز میخندد و تفریح میکند، ولی دیگر نمیداند که تلفین های زهرآگینی که در خورش نهفته، دانش او را در یک ناراحتی و تشویش نگاه داشته است و هر وقت که بفکر درس فردا می افتد، یکمرتبه خطوط صورتش تغییر میکند

و از حرکت و جنب و جوش باز میماند و لحظه ای ساکت میشود و چند دقیقه ای افسرده و نگران میگردد ولی چندی بعد دوباره بحالت هیشگی و به زندگی عادی خود ادامه میدهد.

یک کارگر آهنگر و یک شاگرد نهار و یک بلیط فروش یا شاگرد شوهر و یک شاگرد با را که در گرد و غبار مبلولند و تپار ظهرش یک ریال بنیر با یک نان سنگک و فرش خاک روی زمین و یا سنگفرش خیابان است، یا یک دانشجو و یا محصل ماعی و زرنگ را پهلوی هم بگذارید و آنها را مقایسه کنید، با دست نگاه کنید، ببینید کدام یک از اینها نیرومندتر هستند؟ یک جوان کارگر، یا یک دانشجو؟

اگر توجه کرده باشید، خواهید گفت: که معمولاً یک کارگر بی فکر و خیال و بی بندوبار به مراتب از یک دانشجوی پدرس خوان و زرنگ حلاً "نیرومندتر است". بنا بر این آیا فکر میکنید که درس خواندن انسان را ضعیف و لاغر میکند؟ پس ماهم بعد از این درس نخوانیم! ولی نه، اینطور نیست درس و تحصیل انسان را ضعیف و لاغر نمیکند، بلکه فکر درس انسان را ضعیف و لاغری نماید. همانطور که زندگی بعضی اشخاص را زود پیر نمیکند، بلکه فکر زندگی است، که آنها را زود پیر می نماید و این فکر زندگی با درس وقتی بر ما غلبه میکند که ما دست از انجام کارهای امروز برداریم و بنشینیم به زندگی فردا بیندیشیم.

دوست عزیز! فردائی وجود ندارد، آن فردائی که تو در انتظارش بودی همین امروز است.

محمد دانش آموز دوازده ساله ایست، همیشه در این فکر میباشد که گواهی نامه شش ساله خود را بگیرد و راحت بشود، بعد محمد به دبیرستان می آید در دوران تحصیلی دبیرستان فکرش اینست که اگر سیکل یا دیپلم خود را بگیرد راحت میشود و سپس باین فکر می افتد که اگر دو سه سال دوره دانشگاه را هم بگذراند، دیگر بکلی راحت خواهد شد، آنگاه در صدد است که وارد اداره یا کاری بشود و آنوقت دیگر زندگی مرتب و منظمی را آغاز کند، محمد مانند بسیاری که هم اکنون میخواهد حرکت کند، در تمام دوران حواس

در حنّت و جوش است و بعد میگوید که ازدواج کم و زندگی سعادتمندانه و راحتی را شروع نمایم، آنوقت دیگر از شر مشکلات و صارتات درس و زندگی فارغ خواهیم شد. محمد برای رسیده سبّدف و مقصود خود هر روز درنشویش و نگرانی بسر میبرد و برای نیل به آرزوهای خود روزها، هفته ها، ماهها و سالها روز شماری میکند. بالاخره محمد همه این روزها را در عقب سر میگذارد و پیش میروند و همه کارهای خود را انجام میدهند، ولی یکمرتبه متوجه میشوند که دو زانو نشسته و بر قلل مرتفع ببری تکیه زده است، حالادیکر افسوس ایام تحصیلی و دوران جوانی را میخورند، آه میکشد، آرزو میکند که باز هم برگردد، و دوران کودکی و جوانی و ایام تحصیل را از سر بگیرد. آنوقت دیگر دلش نخواهد خواست که امروز زود تمام شود و این ما، و این هفته زود بگذرد و او وارد کلاس بالاتری بشود، "ما چقدر دیر متوجه میشویم زندگی یعنی همان روزهاییکه ما زود گذشتن آنرا آرزو میکردیم".

پیری رنج آور نیست، ولی شما دوران جوانی را طوری بگذرانید که در کهولت، برگزشته ناهمسف بخورید تا از پیری که آنهم سوبه خود علمی دارد لذت ببرید.

سینصد چه میگویم، میگویم: "همین امروز، همین ساعت و همین دقیقه و لحظه ایکه میگذرد، جزئی از عمر و زندگی است" ارزش همین یک دقیقه را بدان، بخند و شادمان باش، کارهای خود را در هر دقیقه مرتب تر و منظم تر انجام بده، کار این ساعت را به ساعت دیگر موکول مکن، هیچگاه نخواه که این دقائق زودگذر، چون باد بگذرد و فردا فرا رسد. گرفتاریها، سختیها و اغشایات گذشته را فراموش کن و آنها را بهمان روز خود ببار، تا از به یاد آوردن آنها اندوهگین و مائل نشوی، ولی از گذشته خود پند بگیر.

روزیکه گذشته است، دگر یاد مکن فردا که نیامده است، بیداد مکن بر نامده و گذشته، سبّاد مکن حالی خوش باش و عمر بر باد مکن از هم اکنون با دقت حملات این کتاب را مطالعه کن و هم اکنون اگر مایلی که این دو بیت شعر فوق را یاد بگیری، هم اکنون حفظ کن و آنرا برای

فردا و برای یک ساعت دیگر بگذار.

برای تقویت اراده، خود بکارهای کوچک و جزئی بیشتر توجه کنید و سعی نمائید که آنها را از پیش پای خود بر دارید، زیرا: کارهای واضح و روشن و لازم را هر مرد بی اراده ای هم ناچار است انجام دهد. کارهای کوچک و جزئی است که در برابر شما پایداری و مقاومت میکند و گرنه کارهای مهم و ضروری روزانه که موقعیت آنها در هر شما واضح است، خود بخود شما را مجبور میکند که آنها را انجام دهید.

آقای رمزگویان کتاب میزکش گم شد، فوراً "از پدرش پول گرفت و همان روز یک کتاب صریک که لازم و مهم بود خرید، ولی روزی آقای رمزگویان دکمه کتش پاره شد، هر روز با خود میگفت: فردا آنرا خواهم دوخت، باز هم فردای آرزو میگفت فردا خواهم دوخت و باره هم فردا میگفت فردا آنرا خواهم دوخت. بالاخره این فردای آقای رمزگویان هفته ها طول کشید که دکمه کتش را بدهد خانه بدوزند و با خودش بدوزد.

اغلب ما دانش آموزان همینطور هستیم. هر وقت بند کفشمان پاره میشود یا کف آن سوراخ میگردد، هر وقت گوشه ای از پیراهن یا حبیب کتّان پاره میشود و هر وقت دکمه شلوار یا پیراهن یا کتّان می افتد آنرا به فردا موکول میکنیم و یا هر وقت میخواهیم بیکی از دوستان خود نامه ای بنویسیم آنرا برای فردا میگذاریم و گاهی این فردا آنقدر ادامه می یابد که ما دیگر نامه نوشتن را فراموش میکنیم.

بللی! کارهای مهم ضروری روزانه در برابر اراده، شما کوچک است و شما فوراً "آنرا از پیش سرمدارید. این کارهای نا قابل و پیش پا افتاده است، که در برابر شما چون کوهی مقاومت میکند، روزها و هفته ها و ماهها شما را مخفیانه رنج میدهد و شما درس فردا میاموزد.

کیکه بکارهای کوچک و بی ارزش زندگی روزانه که در نظرش بی مقدار و ناچیز است، توجه کند و آنها را به بهترین وجه انجام دهد، بزودی مصدر کارهای بزرگ، خواهد شد. ولی مواظب باشید که عقب عقب نروید تا از آنطرف،

بفشارید، یعنی تمام توجه خود را بر روی کارهای حزی تمرکز ندهید تا کارهای ضروری را برای فردا بگذارید. بلکه اوقات روزانه خود را طوری تقسیم کنید که نخست کارهای مهم و ضروری را از پیش بردارید و بعد اوقات بیکاری را به‌سوده صرف نکنید و آنوقت بکارهای کوچکتر و حزی بپردازید. هر روز سعی کنید کارهای امروز را تمیز جاو کنید، حتی زدودن گردی هم از آن را برای فردا نگذارید.

از امروز کاری به فردا مسان که فردا چه دانی چه آید زمان آیا میدانید بزرگترین گرفتاری و عقب ماندگی بعضی از مردم و اغلب دانش آموزان چیست؟ بزرگترین علل درماندگی بیشتر مردم اینست که حتی پس از ۲۰ تا ۵۰ سال زندگی هنوز هم نتوانسته اند برنامه ای برای زندگی روزانه خود تنظیم کنند و عادت کرده اند چنگ از همان اوان کودکی همیشگی بکنند: "ولش کن بابا، باعه فردا، باعه هفته دیگه، باشه نزدیک امتحان".

نمیدانم! بالاخره آتیهاییکه میگویند: "باشه فردا" عاقبتان با این فردا چه خواهد شد؟ دلیل کارنگی نویسنده، شهر و عالم اجتماعی در کتاب آئین زندگی خود می نویسد: "ای مردم! در فکر فردا مباشید، برای اینکه فردا نیز بنوبه خود مدتی از وقت شما را میگیرد. برای امروز همین مشکلات و دردهای خودش کافی است" و نیز در جای دیگر میگوید که روبرت لوئی استونسن میگوید: "هر کسی میتواند بار خود را هر قدر که سنگین باشد تا شب بکشد. هر شخصی قادر است کارش را هر اندازه هم سخت و دشوار باشد برای یکروز انجام دهد. هر موجودی میتواند زندگانی را با لذت و شوق، صبر و حوصله و عشق و پاکی از یک طلوع تا غروب آفتاب سپری کند. معنی و حقیقت زندگی نیز بجز این نیست".

اقتناء نکنید بر اینکه میگویم دوراندیش نباشید، بلکه میگویم همدنی برای آینده در نظر بگیرید و نقشه آنرا تنظیم کنید ولی دیگر اندیشه ای نکنید که چگونه خواهد شد بلکه کار هر روز را همان روز انجام دهید، اشتباهات و پیشرفتهای و عقب ماندگیهای امروز را یادداشت کنید و آخر شب، که بخواهید

برنامه فردا را تنظیم کنید، توجه داشته باشید که تنظیم برنامه فردا فقط جزو کار امروز است.

هر روز صبح با خود بگوئید: اشتباهاتی را که دیروز کرده ام امروز نخواهم کرد. در هر هفته چند ساعت از یکروز را که مربوط بهمان روز است در حاشی تنهائید و از خود حوال کنید: من در هفته گذشته چه کرده ام؟ اشتباهات و پیشرفتهای یک هفته خود را که در دفتر خاطرات نوشته اید مرور کنید، کارهای یک هفته خود را بازرسی نمائید و بعد برنامه زندگی آینده را در نظر بیاورید و در راه رسیدن به مقصود اندیشه کنید. از رویایها و آرزوهای طلائی بوج و خیالهای واهی برکنار بایید عقل و تفکر را بر احساسات خود غلبه دهید، با متعل مقل و تفکر راه رسیدن به هدف را بیابید و آنگاه وسیله احساسات آن را رهبری کنید. هیچگاه انتظار و توقع آلهی از زندگی نداشته باشید که زندگی از دو جام شربت تلخ و شیرین همیشه شربت شیرین را بکارم شما بریزد. افکار خود را بر روی موضوعهایی متمرکز دهید که با حقیقت وفق میدهد و هیچگاه برای رسیدن به آرزوهای طلائی در آسمان وهم و خیال دست و پا نزنید.

دانش آموز عزیز! شما هم اکنون دلت میخواهد بدانی که درسهای امشب را چگونه مطالعه کنی، درباره اینک درسه را چگونه باید مطالعه کرد، صفحات سفید زیادی را در همین کتاب سیاه کرده ایم، ولی در اینجا و در این فصل میگویم شما هم کاری را نکنید که مقدم کرد. راستی ببینید چگونه گاهی اوقات مطالعه یک کتاب یا یک حطه یا یک کلمه سرنوشت کسی را تغییر میدهد و راه نوی در زندگی او میگشاید.

مقدم پس از مطالعه کتاب آئین زندگی درهای آهنین را سروی درسهای روزهای گذشته و عقب مانده و همچنین فردای آینده کشید، فقط درسهایی که مربوط به برنامه آن شب بود همه را با دقت و نظم و ترتیب کاملاً انجام داد. شما هم امشب درسهایی را حاضر کن که مربوط به همین حالا است. همین امشب هیچ تکلیفی را نانس انجام مده و هیچ درسی را ناتمام یاد نگر که بقیه آنرا برای فردا بگذاری. هم اکنون قلم و کاغذ بردار و بر روی آن بنویس: من

## هفت اندرز مفید

### چگونه از این کتاب باید استفاده کرد ؟

کتابهایی که حنیه علیشان، قویتر است، دستور برای بردن استفاده کامل از کتاب نیز داده شده است. از جمله کتابهای دیل کارنگی است. که پس از مطالعه یکی دو فصل کتاب چهلستان باین قبیل دستورها میخورد، اینگونه دستورها در این کتاب، برای دانش آموزان بسیار ضروری است. بنابراین ما هم همین روش را، برای اینکه دانش آموزان حداکثر استفاده را از این کتاب برند، با کمی تعبیر و تبدیل پیروی میکنیم.

#### ۱- آریا عشق و علاقه همه چیز را فراهم نمیکند؟

آقای پرویز بابائی، پس از یازده سال درس خواندن و یادداشتن کارنامه یارده سال تحصیل، بالاخره موفق شد، گواهینامه شش ساله ابتدائی را بگیرد. پرویز جان بواسطه نداشتن عشق و علاقه به تحصیل، شاگرد بی استعدادی شناخته شده است. ولی همین جوان درفغانیکی و رانندگی از همان اوان طفولیت استعدادی از خود نشان داده، که تاکنون به پیشرفتهائی هم رسیده است، و یقین دارم، که وی اگر کمی کوشش کند میتواند در ردیف بزرگترین مهندسين آینده ایران قرار گیرد.

اینجاست، ناگزیرم که بگویم: "هرکس بهر کاری که علاقه داشته باشد، در آن کار با استعداد است، و هرگاه که عشق و علاقه از میان رفت، بی هوشی و کودنی جلوه می نماید" کودکان ترین و بی استعداد ترین دانش آموزان، کاری را که مورد توجه آنان است، در کوتاهترین مدت و به بهترین وجه یاد میگیرند،

امشب دو یا سه ساعت باید کار کنم. نیت است برای حفظ کردن درس فیزیک، یک ساعت برای حل کردن مسائل، نیت است برای یاد گرفتن هندسه، یک ربع برای ... بذکاءت و حافظه خود نگاه کن، ملاحظه کن، برای حاضر کردن هر درس و یا حل کردن هر مسئله چقدر باید کار کنی، بهمان اندازه اوقات خود را تقسیم کن؛ چندین مرتبه محکم و بلند با خود بگو: "من باید امشب تمام تکالیف خود را انجام دهم" یقین داشته باش که اگر کلمه "من باید" را محکم و مردانه بگویی، با اراده ای آهنین تمام تکالیف امشب را انجام خواهی داد.

\*\*\*

در خاتمه فرمول شماره (۱) آقای مقدم را که از کتاب آئین زندگی اقتباس کرده بود برای همیشه بخاطر بسپارید:

درهای آئین را بروی گذشته و آینده محکم ببندید دیروز را در امروز مداخله ندهید، "فقط امروز".

فرمول شماره (۱)



در صورتیکه همان کار را با هوش ترین و با استعدادترین دانش آموزان در صورت عدم علاقه نمی‌توانند بیاموزند، اگرچه تمام کائنات بزور بخواهند باو تحمیل کنند بنا بر این نخستین سر موفقیت در کاری، داشتن عشق و علاقه و یا بوجود آوردن میل و رغبت برای انجام آن کار است. شما هم برای اینکه از این کتاب استفاده بیشتری ببرید، نخستین شرطش اینست که با استعداد باشید، چنانکه ذکر شد، در بعضی مواقع استعداد یعنی داشتن عشق و علاقه، میل و رغبت است. شما هم همان استعداد را که منظور من است دارا هستید و عشق و علاقه به مطالعه این کتاب را دارید. زیرا در غیر این صورت دست به خواندن این کتاب نمی‌زدید. ولی چنانکه ملاحظه می‌کنید، که این علاقه در شما کمی ضعیف است، سعی کنید با تلقین و تفکر در اینکه من پس از مطالعه این کتاب تغییر خواهم کرد و راه درس خواندن برای من بسیار آسان خواهد شد، این علاقه را در خود تقویت کنید.

بخاطر داشته باشید که در صورت عدم میل و رغبت، عشق و علاقه به کاری، هزاران دستور برای انجام آن بیفائده است.

۲- هر فصل را یکمرتبه با سرعت مطالعه کنید. بطور یقین چون به آخر فصل رسیدید حس می‌کنید که میخواهید فصل بعد را آغاز کنید، ولی در اینجا جلو خود را بگیرید، مگر در صورتیکه از مطالعه این کتاب حزن سرگرمی و گذرانیدن وقت منظور دیگری نداشته باشید.

اگر در حقیقت کتاب را برای این بدست گرفته اید که استفاده ای از آن ببرید و راه موفق شدن در امتحانات را بیاموزید، در این صورت چون به آخر فصل رسیدید، دوباره بعقب برگردید و بار دیگر بدقت همان فصل را مطالعه کنید و در نتیجه ملاحظه خواهید کرد که هم در وقت صرفه جویی کرده و هم نتیجه بهتری گرفته اید.

۳- هم اکنون مداد رنگی دو سر، که یک سر آن قرمز و سر دیگرش آبی باشد تهیه کن، و در هنگام مطالعه در زیر موضوعهای جالب، که مورد توجه و علاقه شما است خط آبی و در زیر موضوعها و مطالب خیلی مهم که در نظر شما جالبتر

است و بکار بستن و دانستن آن بیشتر بدرد زندگی شما میخورد خطی قرمز بکش؛ تا آنکه بخوبی مطالب مورد نیاز شما بخاطر سپرده شود.

۴- در حین مطالعه، لحظه به لحظه، مطالعه را قطع کنید و درباره آنچه خوانده اید بدقت بیندیشید. از خود بپرسید، که چطور و چه وقت این دستورها را بکار خواهید بست. این طرز مطالعه بعراست بهتر و بیشتر از اینکه چهار عمل با آخر کتاب پیش بروید شما در رسیدن به مقصود کمک میکند.

۵- دلیل کارنگی میگوید: "مردی را می‌شناسم که اکنون پانزده سال است ریاست یک شرکت بزرگ را عهده دار بوده و همراه نامه‌ی‌ی را که شرکت صادر میکند میخواند.

بلی، او سالی است که در آخر هر ماه، همان نامه‌های را که عباراتش کلمه ای با ماه قبل تفاوت ندارد مطالعه می‌کند، میدانید چرا؟ بعلت اینکه تجربیات زمانه باو آموخته است که فقط با تکرار میتواند آنها را در حافظه خود نگاهدارد.

من در گذشته شما " دو سال وقت خود را برای نوشتن کتابی درباره سخنرانی در مجامع عمومی صرف کردم و حالا گاه بیگاه خود را مجبور می‌بینم که بهمان کتاب که خود نوشته‌ام مراجعه کنم. سرعت فراموشی در انسان حیرت آور است.

بنا بر این اگر میخواهید از این کتاب فائده حقیقی و نهائی بر گیرید تصور نکنید که یک مطالعه سطحی و استفاده جزئی کفایت میکند. پس از آنکه بدقت آنرا مطالعه کردید هر ماه چند ساعت برای مرور آن صرف کنید، و هر روز در روی جزگارتان بگذارید و مکرراً مطالعه کنید. پیوسته بدون احساس خستگی استعدادهای باطنی خود را با استفاده از مطالب این کتاب تقویت کنید، و بخاطر داشته باشید که اجرای این دستورات فقط در صورتی ممکن است جزء رفتار عادی و غیر ارادی شما شود که در مطالعه و بکار بردن آنها مهارت و حدیث خاصی مبذول دارید:

فراموشی نکنید که حفظ کردن مطالب این کتاب بدرد شما نمیخورد بلکه

## فصل دوم

### بیدار باش

چرخ برهم زنم از غیر مرادم گردد  
من نه آنم که زیونی کنم از چرخ فلک

برخیز، تصمیم و اراده پیدا کن، بین کاروان تمدن چگونه پیش بروی؟  
پس بیدار باش تا از این غافل غلبه کنی.  
تا کی نشستن و زانوی غم در بفل گرفتن؟ و بگذشه اندیشیدن و از  
آینده ترسیدن؟ آیا در قرن اتم باز هم باید بنشین و رشته سرنوشت و زندگی  
خود را بدست بخت و اقبال بسپاری؟  
نخستین بند سقراط این بود که "خود را بشناس" تو هم نگر کن، برای  
چه آفریده شده ای؟ و خود را بشناس، آیا آفریده شده ای تا در گوشه ای  
بنشینی و از مردم و اجتماع شکایت کنی، بهمه کس و همه چیز بدبین باشی؟  
تو برای آن خلق شده ای، تا در عالم هستی تنهائی دهی و صاهنگ  
طبیعت، که ما و همه چیز را بجلو سوق میدهد، پیش بروی، تو بشری و وارث  
مردانی بزرگ نظیر سقراط، ارسطو، پاستور، ناپلئون، بوعلی سینا و ...  
آنها کوشش کردند، فعالیت نمودند، برای جلو رفتن زحماتی را متحمل شدند،  
بهکمال و آرزوهای خود که بر فزونی مرتفع و صعب العبور قرار داشت رسیدند و  
با فرشته سعادت هم آغوش شدند، ولی من و شما نجنبیدیم و برای زندگی  
خود دقیقه ای نهدیدیم و برای پیشرفت گامی، برنداشتیم.

باید در نخستین فرصت دستورهای آنرا بکار بندید.

۶- از مطالعه این کتاب بازی سرگرم کننده و مفیدی بوجود آورید و بادوستان  
و آشنایان و همکلاسیهای خود شرط ببندید، که هر وقت توانستند شما را در  
موقع شکستن و مریبچی یکی از این دستورات که تصمیم بعمل کردن آن گرفته اید،  
توجه سازند مبلغی بعنوان جریمه از شما بگیرند.

۷- دفتر یادداشت روزانه ای تهیه کنید و موفقتهایی را که در اجرای این  
دستورات بدست میآورید، با ذکر نام و تاریخ و جزئیات در آن یادداشت  
کنید. مطالعه این یادداشتها، در سالهای بعد اثر محوآسایی در روحیه  
شما بوجود میآورد و نگاهداری این دفترچه در گرفتن نتایج بهتری شما کمک  
خواهد کرد؟

#### خلاصه هفت اندرز مفید:

- ۱- این کتاب را با عشق و علاقه مطالعه کنید و دستورات آنرا بکار بندید.
- ۲- هر فصل را دوبار مطالعه کنید، بعد به فصل دیگر بپردازید.
- ۳- با مداد رنگی زیر موضوعهای مهم خط آبی و زیر مطالب مهمتر خط  
قرمز بکشید، تا بخوبی مطالب مهم و مورد نیاز، بخاطر سپرده شود.
- ۴- درحین مطالعه این کتاب از خود سؤال کنید که چگونه میتوان این  
دستورها را بکار بست؟
- ۵- هر ماه بکمرته این کتاب را مرور کنید.
- ۶- با رفقا و همکلاسیهای خود شرط بندی کنید، که در صورت تقاضی  
( شکستن ) یکی از این دستورات مبلغی بعنوان جریمه بپردازید.
- ۷- دفتر یادداشت روزانه داشته باشید، که نشان بدهد چگونه این  
دستورات را بکار بسته اید؟

با هوش در این زمینه هم سهم بیشتری از دیگران ببرند. شاید آنها دنبال چنین کتابهایی که رهبر تحصیل و رهبر زندگی آنان باشد کمتر بروند پزورده و بیحالت، اصلاً نمیدانند چرا زنده هستند؟ دوا به می‌تازند، یکجا؟ بسوی هوی و هوس و هرچه آنها را در راه رسیدن به خواهشهای نفسانی پیش میبرد، متوسل میشوند.

پس شما که تصمیم گرفته اید خود را اصلاح کنید، تا در هر سال مرتب بدون تجدیدی در تحصیل دروس، موفق شوید و در زندگی اجتماعی کامیاب باشید و بر مشکلات فائق آئید، بدانید که نخستین شرط کامیابی اینست که راه کامیاب شدن را بخوبی بی‌موزید، زیرا هر فرد در زندگی هر هدفی که داشته باشد، برای رسیدن به هدف بیش از همه، نیازمند رهبری است، او تنها راه هدف را نماید، اگر رسیدن به هدف بحال نباشد، بسیار دشوار است و پس از رسیدن به هدف هم ممکن است در اثر انحرافات و برخورد با سنگلاخها، خسته و فرسوده شده لطافت روحی بسیار ببیند و رنج فراوان بکشد.

از مطالب و مندرجات این کتاب، همه جوانان، چه محصل و چه غیر محصل می‌توانند، بفرخور حال و زندگی خود استفاده کنند. ولسی دانش‌آموزانی که دوره شش ساله ابتدائی را به پایان رسانیده اند و قدم به نخستین سال دوره متوسطه، گذارده اند و یا در کلاسهای بالاتری مشغول تحصیل هستند بیشتر بهره مند خواهند شد، بدون تحمل صدمات روحی و جسمی و اخلاقی دوره، پر از هیجان تحصیل را به اتمام خواهند رسانید.

مطالب این کتاب، نیروهای باطنی و معنوی شما را که تا به امروز از آنها اطلاعی نداشتید، پرورش میدهد و شما را مجهز به مبارزه صحیح با زندگی اجتماعی می‌کند، که بحوبی بتوانید موانع عظیمی که در آینده در هر قدم سد راه شما میشوند، بکار بزنید و با نیروی هنوی، فکری که در دوران تحصیل بدست آورده اید متقیماً بسوی هدف پیش بروید، و در نیمه راه از طوفانهای سهمگین زندگی نهراسید و دوران حیات را با شادگانی و خشنودی به انتها برسانید، و به آرزوهای دیرین خود برسید.

سرت را از پیش پایت برگرد، گذشته فکر کن، چشم‌پایت را باز کن، قدری دورتر، آنطرف تر رانگاه کن، بین این جهان زیبا چگونه بهمه لبخند میزند و همه را به آغوش گرم و نرم خود دعوت میکند، آیا فقط من و تو باید از آنها محروم بمانیم؟ دنیا میدان کار و کوشش و عرصه فعالیت است، هرکس باید برای رسیدن به هدف و مقصود خود دست و پا کند، موانع را خرد نماید، سدها را بشکند، از اعماق این ترگیبا بیرون بیاید و از پیچ و خمهای سهمگین اجتماع، نهراسد تا خود را به روشنائی و سعادت که در انتظار اوست برساند، هیچکس را در ترقی و تنزل خود دخیل نداند و بداند که:

جهان چیست؟ آئینه حال ما در او منعکس نقش افعال ما  
آری! جامعه بشریت چون آئینه است، که حرکات و رفتار ما بر آن منعکس میشود و از زشت و زیبا آنچه می‌بینیم عکس تصویر حقیقی ما چیز دیگری نیست، پس بجنب، تا دنیا هم بروی تو بخندد، دوست داشته باش، تا همه دوستت بدارند، با ادب باش تا دیگران هم به شخصیت تو احترام گذارند خلاصه آنکه از اجتماع کناره گیری مکن و گوشه گیری و انزوا پیشه مگیر، داخل در هیئت اجتماعیه شو، با مردم سروکار داشته باش، با همه معاشرت و مخالطت نما، هر روز بر دوستداران خود بیفز، زیرا: نخستین فن زندگی امروزی معاشرت است.

همت بلند داشته باش و با گامهای آهنین پیش برو، همه کس و همه چیز را پایهای خود بسوی سعادت و نیکیختی رهبری کن، یقین داشته باش که لذت زندگی فقط در مبارزه و فائق آمدن بر مشکلات است "زندگی بدون مبارزه جز مرگ نیست".

نایلقون امیراطور بزرگ اروپا میگوید: "یکروز زندگی پر غوغا و در شهرت بهتر از صد سال زندگی در گمنامی است".

پس شما هم میخواهید پیش بروید، میخواهید مانند قهرمانان بزرگ در صحنه زندگی اظهار وجود کنید، حتماً همینطور هستید، زیرا اگر غیر از این بود دست به مطالعه این کتاب نمیزدید. دانش‌آموزان و اشخاص روشنفکر و

گردد، تا جائیکه چشم و دل هر بیننده و شنونده را خیره بکنند و مردم نام آنانرا به احترام یاد می نمایند.

"لرد بایرون" شاعر معروف انگلیسی را باید از این قبیل افراد دانست وی همانطور که با سرودن اشعار زیبا و دلنشین خویش، اروپا را تحت تأثیر قرار داد، همانطور هم با تخییر ناگهانی شخصیت خود انگلستان را دچار تعجب کرد، "لرد بایرون" تا سنین ۲۰ سالگی آثار بزرگی و شخصیت در عیال و اخلاق و رفتارش دیده نمیشد. جوانی بود غریبه و زشت صورت، همه از تند خوئی و بد اخلاقی او بستوه آمده بودند، کمتر کسی از نیش انتقاد، استهزاء و عصیانیتش در امان بود.

عجبا! که "لرد بایرون" پس از چند سال دیگر آن جوان زشت و تندخو نبود، آری! این "لرد بایرون" دیگر آن "لرد بایرون" چند سال قبل نبود، بلکه شخصیت تازه ای داشت و قدم بزندگی جدیدی گذارده بود.

بالاخره، پس از بوجود آمدن تحول در زندگیش آنقدر پیش رفت تا در ردیف شعرا و نویسندگان بزرگ و طراز اول اروپا درآمد.

میدانم، دانش آموزان و جوانانی که دست به مطالعه این کتاب می زنند کسانی نیستند که دارای افکار عالی نباشند، چنانکه قبلاً هم گفتم اگر چنین بود به مطالعه این کتاب نمی پرداختند.

همه شما دارای همتی بلند، طبعی سرکش و شوقی وافر برای بدست آوردن شخصیت و نبوغ هستید، شما بزرگترین هنرمندان و نویسندگان، بزرگترین مهندسان و صنعتگران، بزرگترین دانشمندان و سیاستمداران آینده این کشورید، شما رهبران انقلابات هنری و صنعتی و سیاسی آینده ایران می باشید، پس قدری بیشتر درباره هدف آینده خود فکر کنید و برای کامیاب شدن و به مقصود رسیدن، بیشتر بکوشید و راه صحیحی را که شما را زودتر به هدف میرساند، انتخاب کنید و فروغ استعدادهایی را که طبیعت در نهاد شما بودیعت گذارده و اکنون در حال خاموشی و فراموشی است بهرورید و از پرتو آن چشم جهان و جهانیان را خیره سازید.

## خود را بشناس

شخصیت و نبوغ، تنها در اثر پرورش احساسات معنوی و صفات نیک که طبیعت در نهاد ما به ودیعت گذارده پیدا میشود.

"یکی از دانشمندان"

سما در زندگی روزانه با دانش آموزان و اشخاص زیادی روبرو هستید. در بین آنان افرادی را می بینید، که نه ذالبا لیکری و بی قیدی زندگی را میگذرانند، در زندگی هدف و مقصدی ندارند، اوقات گرانبهای عمر را بیهوده تلف میکنند در وادی هولناک زندگی، گاهی بچپ و گاهی بر راست منحرف میشوند، زمانی می ایستند و لحظه بعد باین سو و آنسو میدوند. آن جوان بیخبر اغلب اوقات خود را در این خیابان و آن خیابان در این کوچه و آن کوچه میگذراند، گاهی میگریزد و زمانی میخندد، از روزگار و اجتماع شکایت میکند، از بخت و سرنوشت خویش گله منهاید، خلاصه، اینان چون کشتی شکسته دستخوش امواج دریا هستند و باینطرف و آنطرف رانده میشوند. افسوس که این نیروهای جوانی چنین بیهوده بهدر میرود و در راه کارهای بزرگ و با ارزش و در راه اصلاح خویش و اندوختن توشه آتیه مصرف نمیشود.

ولی تمام جوانانی که دستخوش تلاطم امواج زندگی هستند، در عالم بیخبری باقی نمی مانند، بسیارند کسانی که در اثر ورزش تسبیحی ملایم بیدار شده، چشمها را میکشایند و تحولی تازه و تغییریه زندگی خود می دهند، زندگی را از سر شروع میکنند، آنقدر میکوشند تا پرتو نبوغ آنان جهان را فرا

دانش آموزان، جوانان، شما از امروز، از همین ساعت و از همین دقیقه قدم به زندگی نوینی میگذارید، پرده‌های ازموش آئینده از برابر دیدگان شما میگذرد، مرسته، محادث و نیکبختی را می‌بیند، که بر فطرتی مرتفع نشسته و به شما لبخند میزند، زیرا میدانید که در آئینه، نزدیکی با او هم آغوش خواهید شد، گذشته را فراموش کنید و درباره هدف آئینده سبندیشید، اطراف خود را بدقت بنگرید، و کارهای خود را با نظم و ترتیب یعنی شروع کنید، بزرگترین مخترعین کسانی بوده‌اند که به اطراف خود با دقت و تحسینگریستند، برای نمونه مخترع انگشتانه و کاشف قوه جاذبه زمین را یادآوری میکنم!

کاشف انگشتانه یک نر زگر اروپایی بود، روزی در اطاق نامزد خود نشسته بود، دختر خانمی که نامزد زگر جوان اروپایی بود مشغول دوختن دستمالی بود، زگر ملاحظه کرد سوزنی که نامزدش بدست دارد انگشتش را آزار میدهد، فوراً "چیزی بخاطرش گذشت"، در حال مومی تهیه کرده و قالی از انگشت نامزدش با موم درست کرد و به محاذه زگرگی خود برد و از روی آن اساسی درست کرد، صفاً "برای اینکه به سوزن در موقع فشار آوردن نلغزد، نه آن اسباب را مانند سنگ یا حزینه خزینه کرد، از فردای آنروز دوسان آن خانم که انگشتانه را در دست او دیدند خواستند که نظیر آنرا برای ایشان بازند، مدتی نگذشت که استعمال انگشتانه در سراسر آن کشور شیوع یافت و جوان زرگر در اثر فروش انگشتانه که با کمی دقت، موفق به اختراع آن شده بود، سرمایه بزرگ بدست آورد.

نیوتن سرگرمین دانشمند انگلیسی که در علوم طبیعی و نجوم و ریاضی تبحر کامل داشت، روزی در باغی قدم میزد، ناگاه سیبی از درختی به زمین افتاد، و با خود گفت: که این سیب چرا بطرف زمین افتاد و چرا بطرف آسمان نرفت؟ بالاخره نیوتن در اثر کمی دقت، موفق به بزرگترین اختراعات یعنی کشف قوه جاذبه زمین شد که امروز علم نجوم و اختراعات دیگر مدیون کشف اوست.

از هزاران سال پیش، مردم حوسیدن آب و حرکت سرپوش دیگ را دیده

بودند، ولی تنها نوحه و دمت پابین بود، که توانست از قوه بخار استفاده کند و زندگی بشر را تغییر دهد. پس اینکه میگویم اطراف خود را بدقت بنگرید اگر میگویم مخی بزرگ و گرانها است، حرمی نگراف نرده ام، شما اگر برای آئینده خود هدفی دارید که هیچ، و در عمر این صورت از همین امروز هدفی برای آئینده خود تعیین کنید، تا تمام کارهای شما برای رسیدن آن هدف باشد، حتی هر حرکت دست و پا و هر سلام و جواب و هر اشاره صرفاً و فقط برای رسیدن هدف باشد، هدف را محور زندگی خود قرار دهید و تمام کارهای بزرگ و کوچک خود را بدور آن بچرخانید.

این هدف را در اصطلاح روانشناسی "پرستش قهرمان" میگویند؛ کسیکه بدون پرستش قهرمان در زندگی پیش سرود و هرعاعتی هوسی در سرمیپوراند، و هر روز کاری را دنبال میماید، در جهان او آن زندگی خواه ناخواه از حاده مستقیم منحرف خواهد شد این قبیل اشخاص چون کشتی بی بادبان هستند که دستخوش امواج و طوفان دریا بوده و هر لحظه سوننی متعادل میگردند. نخستین فایده پرستش قهرمان، تربیت نفسانی شخص است که بدین وسیله شما میتوانید اخلاق و رفتار و گفتار و امور ظاهری و معنوی خود را اصلاح کنید.

دومین فایده پرستش قهرمان ایست که شما را در برخورد با صخره‌های کوه پیکر موانع، مستقیم و استوار نگاه میدارد و در مواجهه با پیچ و شکنهای زندگی قوی‌دل میارد و یاس و ناامیدی آسمان دلنات را تیره میکند. علاوه بر داشتن هدف، باید اتکاء و ایمانی را به نتایج کار خود داشته باشید.

دانشان زیر را بخوانید تا به نیروی خلاقه ایمان بهتری بیابید:

خوانی که سرد و گرم زندگی را بجسده بود، دکانی داشت، دکان این جوان آنطور که باید، مخارج دورانه را نامسن نمیکرد و خرجش بر دخل میچربید، این جوان را صاحبخانه ای پیر و جهان دیده بود، روری جوان شکایت کار خود را پیش صاحبخانه برد، صاحبخانه گفت: "که من از ساکان خود حمله ای به

بادکار دارم که در آن رمز بزرگی نهفته است، تو اگر این جعبه را در دکان خود بگذاری بدون شک کارت هر روز بهتر خواهد شد، ولی بشرط اینکه هر روز صبح رود، در دکانت را باز کنی و آبپاشی نمائی و همه چیز و همه جای دکان را پاکیزه نگهداری، به مشتریان جنس پاک، تمیز و ارزان بفروشی و با آنان خوشروئی معامله کنی". خلاصه آنکه جوان جعبه سر بسته را بدکان خود برد و طبق گفتار صاحبخانه رفتار نمود. هر روز با تگاء جعبه صبح زود بدکان میآمد، جنس تمیز و پاکیزه به مشتریان میداد و با آنان خوشروئی رفتار مینمود، تا آنکه کارش کم کم رونق گرفت و از کار خود راضی و خشنود شد.

روزی جوان دکاندار جعبه را برد، تابه صاحبش پس بدهد، از صاحبخانه خواست که در جعبه را باز کند و اسرار آنرا پو بگوید، صاحبخانه جعبه را گشود و گفت: "در این جعبه چیزی نیست و این فقط برای این بود که تو هر روز به امید و اتکائی مشغول کار شوی، والا این جعبه کوچکترین تاثیری در کار تو نداشته است". این داستان نشانه ای از فوائد داشتن ایمان و دلگرمی بکار است که چگونه هر فرد با داشتن هدف و امیدی در زندگی موفق و کامیاب میشود. آن جوان بدون داشتن جعبه نمیتوانست ایمان و اتکاء بکار خود داشته باشد ولی شما که جوانی تحصیل کرده هستید می توانید بدون داشتن جعبه، ایمان و اتکاء محکمی بکار و نتایج آن داشته باشید.

دانش آموزان عزیز: حتماً "این بیت شعر سعدی را شنیده اید، آنجا که میگوید:

چوب تر را چنانکه خواهی پیچ نشود خشک حربه آتش راست  
شما نیز بمنزله همان چوب تر هستید، هنوز در اوان جوانی و هنوز در مرحله رشد و نمو میباشید، هر طور که بخواهید میتوانید خود را تربیت کنید، پس سعی نمائید تا فرصت باقی است، تا سلولهای مغزتان حراست است، تا هنگامیکه نیروی جوانی دارید در پی اصلاح خویش برآئید.

ضمناً "دانش آموزانی که در آموزشگاهها تحصیل میکنند و با افراد دیگری که این کتاب را مطالعه مینمایند، باید توجه داشته باشند که منظور از جوانی

فقط تا سنین بیست و چند سالگی نیست، بلکه در درجه اول منظور از جوانی نیرومندی بدن و فکراست، نه زیادی سن، ممکن است شخصی در سنین ۴۰ تا ۵۰ سالگی جوان باشد، ولی دیگری در سن ۲۸ سالگی پیر شده باشد. چرچیل در ۴۰ سالگی نیروی جوانی سرشاری داشت که در جنگ بین الملل دوم، سه مرتبه از انگلستان تا امریکا با هواپیما مسافرت کرد، و از آن میدان خونین اروپا و از آن انبوه هواپیماهای جنگی آلمانی که آسمان اروپا را فراگرفته بود نهراسید. آیا با این وصف شما باز هم او را پیر میدانید؟

بالاخره: انسان که اشرف مخلوقات است هر وقت بخواهد، اراده کند و تصمیم بگیرد بخوبی میتواند مهمی را از پیش بردارد و یا خود را بخوبی اصلاح کند.

در دنیای امروز اسبها را جمع و تفريق می آموزند، میمون را خلبان تربیت میکنند، درختها را بانواع و اقسام مختلف پرورش میدهند و پیوند میزنند، پس چگونه ممکن است، بشر نتواند خود را برای هدفی که دارد تربیت کند. شما هر چه جوانتر باشید زودتر و بهتر می توانید در کارها موفق شوید و زودتر میتوانید مطلبی را به حافظه بسپارید و فراموش نکنید.

ممکن است در اثر مرور زمان قوای جسمی شما از بین برود، ولی "قوای روحانی با مرور زمان و پیری رشد و نمو میکنند و حتی در آخرین لحظه زندگانی بشر هم در تکامل خود میکوشد".

"گاليله" مهمترین کشفیات خود را در سن هفتاد سالگی کرد، ایب زن بهترین درام خود را در سن شصت سالگی نوشت، زپلین در آغاز هفتاد سالگی بود که پرواز خود را ب معرض نمایش گذارد. کپلر در سن ۵۸ سالگی لگاریتم را کشف کرد، هگل در سن شصت سالگی فلسفه خود را نوشت.

پرفسور مچنیکف، عقیده دارد که شخص تا سن ۶۰ سالگی، به هیچوجه قوای روحانی خود را از دست نمیدهد. ولی از این بیعد ممکن است، در اثر ناتوانی جسمی کمی از کار قوه روحانی کم شود.

متأسفانه اغلب ما ایرانیها، همینکه از سی سالگی گذشتیم، خو را پیر

بدانسم. و در هر کاری بخود تلقین میکنم که "بابا دنگه بیر شدیم از ما دنگه کاری بر نیما" و در اثر همین تلقین زهرآگین نیروی حواسی خودرا خفه میکنم، "ما از سن سی ببعد خود را پیر میدانیم، در صورتیکه قله جوانی چهل و پنج سالگی است".

افلاطون در سن ۳۰ سالگی یکی از پهرمانان بزرگ عصر خود بنظر میرفت و تا اواسن معمول ورزش و پرورش اندام و نحت تأثیر طبع سرکش جوانی بود. و از سن ۴۰ سالگی ببعد شروع بخواندن و نوشتن کرد، که امروز پس از صدها سال کتاب جمهوریت او قابل استفاده دستگاههای جهان میباشد، و هنوز نام او را به بزرگی و احترام در همه جا یاد میکنند.

در سال ۱۳۳۵ در بین دانش آموزانی که من در آموزشگاه درس میدادم جوانی بود درس ۳۲ سالگی که کمی خواندن و نوشتن میداشت، وی در همان سال موفق باخذ گواهینامه شش ساله ابتدائی شد و سال بعد نیز در امتحانات منفرجه دوره اول متوسطه موفق گردید و امسال بواسطه داشتن ماموریتی بسمت آبادان رفت و دیگر اطلاعی از او ندارم.

جوانان، دانش آموزان، شما با داشتن اراده آهنین، هر تصمیمی که بگرفت فوراً "میتوانید آنرا بمرحله اجرا بگذارید و بآخر برسانید، هرگونه موانع را از پیش پای خود بردارید، ولی آنگاه که علولهای مغز شما فرسوده شد و عیار ایام بر چهره زسا و جوان شما نشست، کجا میتوانید تصمیمی قاطع و اراده ای بولادین داشته باشید؟ آنگاه میخواهد، ولی نمیتوانید، حواست خود را حایم عمل بیوشانید.

شما جنگجویان و مبارزان صحنه زندگی فردا میباشید، دنیایی از خواب و خیال در رمز آر آینده می پرورانید، پرنده خیال آزاد است و شما بر مالهای آن بسته در آسمانها به پرواز مشغولید، هر کجا که میخواهید میروید، و هر کار که میخواهید انجام میدهید و هر کجا که میخواهید می نشینید و برمیخیزید یرده هائی ارسوسشت آئنده از برابر دیدگانتان میگذرانید که در آن هیچگونه سحیها و دغوارها و هیچگونه بیج و خمهایی دیده نمیشود، ولی هنگامی که

از محیط خواب و خیال، بعضی از صحنه دبیرستان یا به صحنه اجتماع گذاشتید و چندگامی بسوی هدف و بسوی زندگی پیش رفتید، خواهید دید که زندگی با همه زیباییها و رنگ آمیزیها، چه نبرنگهایی در بردارد، اینحاست! که کم کم شعله احساسات جوانی فرو می نشیند و آرام آرام از اوج خیال پائین میآئید، در هر قدم می بینید که صخره های کوه پیکر موانع، شما را هر آن به نابودی نهیدید میکند، اینحاست که اگر محبزنباشید، در همان گامهای نخستین از پای در افتاده و بگوشه ای میخیزد، جهان و زندگی را با همه خواستنیهایش به خواستاران و مبارزانش وا میگذارید، دیگر آن آرزوها و ایده آلهائی خاکستر شده و بباد میرود.

درست است، که شما میخواهید حد و جهدی کنید تا میدانی برای فعالیت خود باز نهائید و پیش بروید، ولی باید بدانید که تنها حواسی و نیرومندی املحه کامل نیست بلکه باید راه صحیح مبارزه را بدانید و تمام نیروهای خود را تقویت کنید و بکار اندازید.

حالا از من خواهید پرسید راه مبارزه صحیح کدامست؟ کدامیک از نیروهای خود را باید تقویت کنیم؟

شما دارای نیروهای باطنی و معنوی بسیار هستید، که بحال بزمردگی و رکود در ضمیر شما مخفی است. اجداد و بدران ما از آن نیروها بهره مند بودند، ولی در اثر بکار نرفتن، کم کم این نیروها بخواب رفته است، مثلاً: نیروی شامه مردم روزگار ما از نیروی شامه (برپایی) بشر اولیه بسیار ضعیفتر است، زیرا در نتیجه پیشرفت تمدن از هزارها سال قبل دیگر آنطور که باید، آنرا بکار نبرده ایم.

شما اگر نیروی شامه خود را مدتی پرورش دهید، بلاشک اگر چشم های شما را ببندند و غذائی خوشبو را در فاصله زیادی، در بیج و خم راههایی بگذارند، خواهید یافت، حتی بوسیله بو کشدن راهی را که پدران و مادران شما از آن گذشته و بچکان دوری رفته اند میتوانید یابید.

بشر اولیه که در جنگلها و غارها بر سر درختان، از این حواس به خوبی

سپهره مند بود، حیوانات دیگر را در موقع رفتن و آمدن از بوی مخصوصشان متبناخت.

فوه، مخاطبی یکی دیگر از نیروهای معنوی ما است، که جادوگران قدیم با انواع و اقسام مختلف از آن استفاده میکردند، اکنون هم پزشکان بیماربهای روحی، بوسیله همین نیروی مخاطبی شخصی که همان هیپنویزم، مانیه تیزم، مقیریزم و غیره باشد، که اولین مرتبه بتوسط "مسمر" اطریشی کشف شده است بیماران خود را مداوا میکند.

دارندگان نیروی هیپنوتیزم وقتی میتوانند دیگران را خواب کنند که کاملاً "بوجود اطمینان داشته باشد، اطمینان داشتن بخود یکی دیگر از نیروهای «وق العاده» انسان است، شما وقتی دست بکاری میزنید که بخود اطمینان داشته باشید، اطمینان داشتن بخود **تیزی** شما را در زندگی بیشتر میکند.

شما با چند نفر از رفقا مشغول تمرین هالتر هستید:  
منوچهر میگوید: "من بیش از ۵۸ کیلو هالتر نمیتوانم بزنم".  
شما بدون اطلاع منوچهر وزنه ۵۶ کیلو را میگذارید و به منوچهر میگویید:  
"منوچهر بیا بلند کن".

منوچهر می پرسد: "چند کیلوست".  
شما میگویید: "این وزنه ۶۲ کیلوست". بیچاره منوچهر وزنه ۵۶ کیلو را با همان اینکه ۶۲ کیلوست از جایش نمیتواند تکان بدهد و همه شما با او میخندید.  
چند دقیقه دیگر شما با او تکی و بدون اطلاع منوچهر، بجای ۵۶ کیلو وزنه ۶۰ کیلوئی میگذارید و به منوچهر میگویید: بیا بلند کن این وزنه ۵۸ کیلو بیشتر نیست.

منوچهر، با اعتماد و اطمینان اینکه وزنه ۵۸ کیلوئی را میتواند بلند کند، پشتر آمده و وزنه ۶۰ کیلوئی را با همانی بالا میبرد...

اطمینان کسی را سلب کردن، یعنی روحیه او را از بین بردن، چنگیز خان ضول تنها بهمین وسیله بود که شهرهای که روی مآورد، آن شهر بدون مقاومت تسلیم میشد، چنگیز خان بزودی اطمینان خود و سباهانش را با علی

درجه رسانده بود و بوسیله پراه انداختن اسیران جنگی بدستال سباهیان خود و گشتار عجیب، نیروی اطمینان مبارزین خود را به صفر رسانده بود.

توسعه دامنه زندگی، ما را نیازمند میکند، تا از تمام نیروهای پنهان خود استفاده کنیم، کسی نمیتواند در زندگی متمدن امروزی گوی سبقت را از دیگران بریاید که کلیه مواشی را که طبیعت در نهاد او سرشته است تقویت کند و آنها را بکار اندازد، ایحاحات که سخت بیدار میشود و شانس باری میکند، ناپلئون بناپارت در شبانه روز بایستی هزارها کار را انجام دهد، و از هزاران نفر دیدن کند، و صدها نامه و غیره بخواند و به صدها کار دیگری رسیدگی کند، در اثر همین احتیاج بالاخره توانست دو کار را در یک آن انجام دهد، یعنی در موقعیکه نامه می نوشت، پاسخ سئوالات دیگران را هم میداد و با آنان سیز مکالمه میکرد و کارهای دیگر.

بوا! ای اشرف مخلوقات، آنقدر بزرگ و مقتدری، آنقدر توانا و نیرومند هستی، و آنقدر نیروها درخود نهفته داری که بوسیله آنها هرآن که خواهی، سرنوشت خود و کره زمین را تغییر توانی داد.

استالین با سرنوشت کره زمین بازی میکرد، از کجا معلوم که اگر سی سال دیگر زنده میماند، زمام سرنوشت کره زمین و موجودات سطح آن را در کف خود نمیگرفت؟ و او امر خود را در سطح کره زمین اجرا نمیکرد؟ همه میدانند که استالین در انداء امر کفاشی شش نبود.

باز هم تکرار میکنم، نخستین پند مقراط این بود: "برو خودرا بشناس".  
رکسیکه در زندگی خودرا بشناسد، بکارهای خود اعتماد دارد، بیهوده لاف نمیزند، میتواند میگوید، و چون غیب گویان از آینده خود صحبت میکند ولی کسیکه بدون اطلاع و معرفت بخود میگوید بیهوده لاف میرند، او چون حبابی است لرزانده و نا پایدار بر سطح آب که بیک حرکت و حبش باد از بین میرود.

جوانان، دانش آموزان، از اینکه من بگویم اراده قوی داشته باشید، هوش سرشار بیابید، با دقت، حایک و درک باشید، شما با اراده و با



## فصل سوم

### تأثیر شعور باطن و شعور خارج

#### در زندگی افراد

"اگر میخواهی بر جهان حکومت کنی، بر مردم حکومت کن و اگر میخواهی بر مردم حکومت کنی، بر نفس خود حکومت کن". یکی از بزرگان

آیا میخواهید بدانید که علل ظهور و نبوغ هنرمندان، دانشمندان، شعرا، نویسندگان و فلاسفه مانند سقراط، ارسطو، پتهوون، شکسپیر و بورهلی سینا و... چه بوده؟

آیا میخواهید بدانید که علل گمنامی و گمراهی میلیونها افراد دیگر که هیچگاه سفاکی نمی‌رسند چیست؟ اگر میخواهید پس این فصل را با دقت بخوانید، تا راز بزرگ و شهرت و افتخار عده ای و سبب گمنامی و بیچارگی و شکوه و شکایت دیگران را در اجتماعات امروز بدانید. وقتی بطل این دو موضوع مهم پی ببرید، خودتان را می‌توانید مطابق آرزوی خویش تربیت کنید. پیشوایان جهان از قرنهای پیش گفته اند: که بر نفس خود مسلط باشی و توحه کن که گول شیطان را نخوری.

اینها گفته هائی است که تاکنون هم در بین بعضی از مرده رواج دارد، ولی روانشناسان امروز شعور باطن را می‌شناسند و از لحاظ علمی و عقلی بوجود آن و روابط آن با زندگی شخص پی برده اند.

شیطان همان نفس اماره و نفس همان شعور باطنی است.

هوش نخواهید شد، بلکه راه تقویت اراده و راه هوشمند شدن را باید نخست بیاموزید، و صفت "بخواهید که با اراده و با هوش باشید تا در نتیجه تمرین و ممارست، خود بخود دارای اراده نهی و حافظه ای نیرومند باشید.

نما از من راه درس خواندن و طریق مطالعه صحیح و موفق شدن در امتحانات را میخواهید، ولی عجله نکنید؛ زیرا نخست باید حافظه و هوش خود را نیرومند سازید، و همچنین حس های معنوی و ظاهری خود را از قبیل ذراک، ادراک، دقت، انفعال و پنج حس خود را از قبیل چشم، گوش و غیره تقویت نمائید. پس از نیرومند شدن احساسات خارجی و باطنی دستورات و روشهای مرا بکار خواهید بست و نتیجه ای نیکوتر خواهید گرفت، آنگاه نه تنها در درس، بلکه در کلیه امور زندگی قریب با موفقیت و کامیابی خواهید شد. پس بتدریج راه پرورش تمام نیروهائی که در فوق ذکر شد بشما خواهیم آموخت، از من دستور، از شما عمل.

حالا سه دستور مفید این فصل را بخاطر بسپارید:

فرمول شماره (۲) عادت کنید که همیشه اطراف خود را بدقت بنگرید.

فرمول شماره (۳) در زندگی هدفی برای خود تعیین کنید.

فرمول شماره (۴) در هر کار بخود اطمینان داشته باشید.

### تعریف شعور باطن و شعور خارج:

اما اکنون در کلاس نشسته اید و بگفته و بیانات معلم گوش میدهید، بعضی از مطالب را یاد میگیرید و درباره، بعضی مطالب دیگر فکر میکنید. به نظرشان غلط میآید و بلند میشوید از دسر درباره آن موضوع سؤال میکنید. تمام اینکارها را شعور خارج شما انجام داده است، ولی اگر در همین موقع که معلم در کلاس مشغول درس دادن است، شما صورت خود را برگردانید و از پنجره کلاس بصرح و حوض دبیرستان نگاه کنید. و درباره، چگونگی حوض و آب که بوسیله، ورزش باد موج مجبور فکر کنید در اینصورت شعور خارج شما که در اصطلاح همان فکر ظاهر شما میباشد متوجه حیاط و حوض دبیرستان است، و بیانات معلم که دیگر توجهی بآن ندارید جزء شعور باطن شما شده.

مثال دیگر: شما در اطاق نشسته، مشغول حل کردن مسئله هستید، حل مسئله بوسیله شعور خارج شما انجام میگردد، ولی در همان موقع درس فیزیک و شیمی، فارسی و غیره که دیروز یا پریروز، معلم در کلاس درس داده است، در اعماق مغز شما جای دارد، ولی اکنون توجهی بآن ندارید مطالب فیزیک، شیمی و فارسی را که اکنون توجهی بآنها ندارد شعور باطن میگویند.

بطور خلاصه در روانشناسی کلیه، مطالب حفظ شده و عادات، رفتار گفتار و اعتقاد و غیره را که از زمان طفولیت تاکنون یاد گرفته اید و در اعماق مغز شما جایگزین شده، همه آنها را شعور باطن یا وجدان میگویند و کارهایی را که با دقت و توجه شخص و فرمان عقل، در حال حاضر انجام میشود شعور خارج یا وجدان صریح می نامند.

کارهایی که شعور باطن انجام میدهد: تمام کارهایی را که خاندون اراده و اختیار و بدون اطلاع انجام میدهد، بوسیله شعور باطن رهبری میشود. از آنحطه است: خواب دیدن و در خواب حرف زدن، در خواب برخاستن و حرکت کردن، راه رفتن، تکان خوردن دست در هنگام راه رفتن که همه این حرکات بدون توجه شما، بوسیله شعور باطن رهبری میشود.

تمام مطالبی که شعور باطن شما را تشکیل داده، زمانی بعد نظر شعور

### خارج بوده است.

مثلاً: وقتی که میخواهید تازه شروع به یاد گرفتن دوچرخه سواری کنید، تمام توجه شعور خارج شما باین است که زمین نخورید، ولی پس از یک ماه سال که یکی از دوچرخه سواران ماهر شدید، در خیابان شما را می بینیم که روی دوچرخه نشسته اید و دستپاها را هم در حسب گذاشته و صورت خود را هم برگردانده اید و با دوستان مشغول صحبت و خنده هستید و هیچ توجهی به دوچرخه و پا زدن ندارید، پاهایتان خودشان در روی پنجه رکاب پا میزنند و عادل دوچرخه هم خود بخود حفظ میشود، ملاحظه فرمائید که اینجا دیگر شعور خارج کار نمیکند، بلکه شعور باطن است که بدون اطلاع شما کارش را انجام میدهد و این شعور باطن همان شعور خارج دو سال قبل است که با تمام نیرو عادل شما را محافظت میکرد.

سرشت، ترس، کمروزی، عصانیت، خشم و نظایر اینها که ندانسته در شما تاثیر میکند و شما را بی اختیار و بی اراده رنج میدهد، شعور باطن است، حن و پری خارج از ذهن شما وجود ندارد، سازنده حن و پری همان شعور باطن است.

بچه را از طفولیت از حن و پری و هزاران چیز دیگر میترسانند، این طفل بیچاره، موثقی که مرد می خاله هم شده است، بدون دلیل و بدون اطلاع، از خیلی چیزها و خیلی کارها میترسد، و ترس مخفی که در نهاد این مرد خفته، هیچگاه نمی گذارد که دست کارهای بزرگ بزند و یا مشکلی را از پیش پای خود بردارد. این مرد اگر تاخر است دست به اعمال بزرگ نمیزند، چرا؟ برای اینکه می ترسد از اینکه ضرر کند.

این ترسی که از طفولیت، در شعور باطن افراد قرار گرفته است، در بزرگی مانع انجام هرگونه کار آنها میشود. برای همین ترس محمول و مخفی است که اغلب ایرانی ها، سالیهای سال در حرفه خود قدمی پیش تر نمی گذارند و هیچگاه در فکر تغییر و تحول زندگی خود نبودند و می گفتند:

“ای بابا! خودمون بدرد سر بندازیم چی کار همونو که داریم بمونده،

خدا، به روزی بخور و نمیر بهمون بده زیادیشو نمیخوایم."

در این قبیل اشخاص چهل و از همه بدتر ترس مخفی هیچگاه نمیگذارد در زندگی قدمی از قدم دیگر پیشی تو بردارد. مثل اینکه از موضوع کمی خارج شدیم، موضوع جن سازی شعور باطن بود. حالا بیاییم سر موضوع پسین شعور باطن چگونه جن میسازد، مثل اینکه طرز کار و عمل این دستگاه را هم بدانیم بد نیست؟

حسن در خانواده ای متولد میشود، از همان سنین پنج شش سالگی که میتواند، سباهی را از مفیدی تشخیص دهد او را از یک گربه، لولوخور خوره و چیزهای دیگر که شما بهتر میدانید میترسانند، حسن از دهان بزرگتران می شنود که جن دارای چشمهایی دراز و گشاد، و قد بسیار بلند و دمی طولیل میباشد، همچنین دارای شاخ و ناخنهای دراز است. دیگری میگوید من روزی در حمام جن را دیدم چشمهایش قرمز بود و در آنجا عروسی داشتند و صدایشان بگوش من میرسید، آن یکی میگوید: "من یکروزی در بیابان از کنار دیوار باغی می گذشتم، یکدفعه دیدم که یکی اسم مرا صدا می کشد. ایستادم و او آمد با من رفیق راه شد، در نیمه راه یکمرتبه دیدم که این رفیق من شروع کرد به دراز شدن و قباغه و شکلی تغییر کرد.

بالاخره: حسن بدبخت وقتی به سن هفده هجده میرسد، در شعور باطنش انواع و اقسام مختلف مول و جن و پری وجود دارد، ولی فعلاً منوجه آنها نیست.

حسن وقتی که در شب گذارش به بیابان و یا جنگل و یا باغی می افتد در ضمن قدم زدن خیالات تنهائی پراوغلیه میکند و کم کم خاطرات کودکی را به یاد می آورد و شعور باطن شروع به فعالیت میکند، مشدی تقی میگفت: "من جن را دیدم چشمهایش دراز و گشاد بود"، کربلائی حین در جوانی با جنها زد و خورد کرده بود، دیگری فلان... بیچاره حسن غرق در افکار گذشته میشود.

در همین حال می بیند که حتی هم روی روی او ایستاده است، حسن باجوب، چاقو و یا مشت، با هر چه بتواند و همراه داشته باشد، به جن بدهد و بی پدر

مادر حمله میکند و ضربتی هم باو میزند، ولی بعد خودش می افتد و غش میکند. آری، حسن جن را می بیند و دستش هم با او تماس پیدا میکند، در صورتی که جنی در کار نبوده و سازنده و بوجود آورنده، جن همان شعور باطن حسن بوده است. ولی اگر حسن در همان موقع که جن را دید باخود میگفت جن دروغ است، یعنی اگر حسن معلمی داشت که باو ثابت کرده بود که جن با آن توصیف که میکنند دروغ است و یا اگر بخود تلقین بسم الله میکرد فوراً "جن غیب میشد، منظور من از بیان این موضوع موق قدرت و کار شعور باطن است، و گرنه موضوع جن و جن سازی از بحث ما خارج میباشد اگر بخواهیم درباره چگونگیهای جن صحبت کنیم سخن بدرازا میکند.

نتیجه اینکه: مغز ما قادر است، وجوداتی را نظیر جن و غیره بیافریند، که ما بخوبی میتوانیم آنها را در خارج ذهن کنیم، در صورتیکه موجودی موهوم بیش نیست و حقیقت خارجی ندارد.

شعور باطن بر شعور خارج همیشه حکمفرماست؛ در موقع انجام دادن بعضی از کارها، بین شعور باطن و شعور خارج نزاع در میگیرد و اغلب اوقات بلکه همیشه شعور باطن فاتح است. حتی در بعضی اوقات شعور باطن آنقدر مقتدر و تواناست، که فرصت بخود آمدن و ظاهر شدن را به شعور خارج نمیدهد.

از این قبیل است کارهای پنهانی بعضی از جوانان که به هیچوجه نمیتوانند در موقع ظنیان شبهوت، شعور خارج یعنی همان فکر روشن و عقل صریح خود را بر شعور باطن، یعنی نفس اماره تسلط دهند و بنا بر این در این هنگام شعور باطن چشم عقل را کر کرده و کار خود را انجام میدهد.

از کارهای عجیب شعور باطن، دیوانه کردن و مریض نمودن اشخاص است بعضی اینکه فکر ناخوشی در عز ما پیدا شد و بوسیله شعور باطن قوت گرفت، شعور خارج را راحت اختیار در می آورد و کار طبیعی اعضای بدن را مختل مینماید و شخص را ناخوش میکند، سرچشمه تمام دیوانگیها، مانیخولهاها و امراض روحی همان شعور باطن است.

## مار در شکم :

شخصی در اثر بیش آمد و تغییر و تحول مزی، گمان کرد که در خواب مار به شکمش رفته است. این شخص بگمان اینکه حقیقتاً "ماری در شکمش وجود دارد"، هر روز ضعیف تر و لاغر میشد و روز بروز شکمش بزرگ شده و جلوس آمدن این شخص برای بهبود خود و برای اخراج مار از شکمش، معالجه‌های زیادی کرد، زحمتهایکشد، بدامن صدها نفر از پزشکان متوسل شد، ولی هیچکس نتوانست مار را از شکمش بیرون بیاورد، زیرا ماری در شکم او نبود که بیرون بیاورند، و وقتی هم که باو میگفتند ماری در شکم شما نیست، باور نمی‌کرد و می‌گفت :

"شما ها دروغ می‌گوئید و نمی‌فهمید مار الان در شکم، من ول می‌خورد"

بالاخره عالم روانشناسی موضوع را فهمید که از چه قرار است؛ آن شخص بیرون خواهم آورد که خودش بینی"، آن شخص دست بدامان آن دکتر روانشناس شد و گفت: "هرچه بخواهی میدهم، ترا بخدا هرچه زودتر این مار بدجنس و مودی را از شکم من بیرون بیاور، آخر من دیگه مردم".

بالاخره جناب آقای دکتر، آن مریض خیالی را بیهوش کرد و مار مرده‌ای را که قبلاً تهیه کرده بود، در طرزی گذارد و کنار تخت خواب مریض روی میز قرار داد و سپس او را بیهوش آورد و گفت: "بین مار را از شکمت بیرون آوردم" بیچاره مریض بگمان اینکه مار از شکمش بیرون آمده است، نفسی براحتم کشید و کم‌کم سلاخی خود را بدست آورد.

## معالجه بوعلی سینا :

در زمان بوعلی سینا فیلسوف نامی ایران، شخصی خیال میکرد که گاو شده است. بنا بر این چهار دست و پا راه میرفت و صدای گاو در می‌آورد و به اهالی منزل میگفت: "من گاو جاتی شده‌ام بر مرا ببرید، چرا سر مرا نمی‌برید؟ متوسل بدامان بوعلی سینا شدند و چاره ناخوشی او را از بوعلی

سینا خواستند.

بوعلی روزی بناگاه و بیخبر وارد حیاط شد، و با صدای بلند گفت: "این گاو کجاست؟ بیاورید ما سر او را ببریم، آن شخص که خیال میکرد گاو شده است، دوان دوان پیش بوعلی سینا آمد و کنار باغچه خوابید که سرش را ببرند. بوعلی سینا دستهایش را بالا زد و جاتوی بزرگی در دست گرفت، خواست ابتدا سرش را ببرد ولی بعد کمی دست به پشت او زد و گفت این گاو هنوز لاغر است، باید قدری خوراک بیشتر بخورد و گردش زیاد بکند تا چاق شود. تا من هفته دیگر سر او را ببرم، آن شخص که تا آنروز هیچ غذا نم‌خورد و هیچ وسیله نمی‌توانستند مار غذا بخوراند، از همانروز برای اینکه زودتر چاق بشود و سرش را ببرند شروع به غذا خوردن و گردش کردن نمود و در اثر تلقیات دیگر بوعلی سینا کم‌کم خوب شد.

تسا وقتی به یکی از همشاگردانان میرسد و باو مگوئید لاغر شده‌ای و یا رنگت رد شده، با شعور باطن او سروکار دارید، شما بوسیله تلقین میتوانید دوست خود را مریض کنید و یا حالت پشاش و خوشرویی در او ایجاد بنائید.

شخصیت هر فرد بر روی شعور باطن او تکیه دارد؛ شعور باطن بمنزله انباری است که ما تمام چیزهایی را که از طفولیت تا کنون آموختیم در آن جایگزین نموده است.

فرمانده تمام حرکات، رفتار، گفتار طبیعی ما که خود سحود و بدون اراده از ما سر میزند شعور باطن است، اگر ما از طفولیت تربیت درست نافته باشیم و تلقیهای صحیح و نیکو در ما شده باشد در بزرگی بی‌اختیار و بدون اطلاع از فواید آن نیز سرخوردار میشویم. با این وصف، آیا سرنوشت جز شعور باطن است؟

\* شعور باطن بطور خیلی کامل و صحیح تر در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم نوشته شده است.

انسان هرچه کوچکتر و طفلتر باشد تربیت در شعور باطن او جایگزین تر و ریشه دارتر میشود و در بزرگی بدون کوچکترین اختیار و اراده ای به سوی سرنوشتی که حتی از دو سه ماهگی تعیین شده پیش میرود.

روانشناسان معتقدند که سرنوشت هرکس از روز تولد تا پنج سالگی او تعیین میشود، و هیچ فردی قبل از پنج سالگی خود چیزی بیاد ندارد. یکی از دانشمندان دیگر میگوید: "سرنوشت شخص از روز تولد تا سه ماهگی تعیین میشود". "کودکی که میل به مکیدن زیاد دارد، اگر او را آزاد گذارند تا هر چقدر دلش میخواهد پستان یا پستانک و غیره بکشد این بچه در آینده در کار بوسیدن، بوسیدن و دود کشیدن افراط میکند و برای اثبات این امر لئون دوازدهم را که تمام ریان برماندی را بوسیده است، مثال می آورند و بالعکس کودکی که نتواند باندازه کافی پستان یا پستانک بکشد، در آینده مردی خواهد شد: بدبین، ناراضی، عصبانی و ستیزه‌جو.

همچنین طفلی که از کودکی به دریدن، شکستن و بهم زدن عادت کند، در آینده مردی درنده خواهد شد و به شغل‌هایی نظیر: قصابی، حیاطی و کارهای جنگی دست خواهد زد. طفلی که ادرار خود را نگاه میدارد و بعد از خروج آن لذت میبرد در آینده خویشتن دار، لجوج و بدخلق می‌شود. طفلی که به مثانه خود دقیق است، در آینده موشکاف و محقق در علوم خواهد بود.

با این افکار روانشناسان ملاحظه میکنید که کودک در آینده سرنوشتی را پیش میگیرد که پایه های آن در همان طفولیت در شعور باطن استوار است و این تصور باطن، او را در آینده رهبری میکند و حال آنکه خود اطلاعی ندارد. تائیر اصل خوشی در آینده افراد: باطن هرکس طالب خوشی و لذت است. اصولاً "خوشی، جزء ضیعت بشر می‌باشد و با بشر بوجود می‌آید و با از بین رفتن خوشی بشر هم از میان میرود. کودک از همان روز تولد بفکر لذت بردن است؛ از مکیدن لذت میبرد، هرچه دور و برش بیاید و هرچه به دستش بیفتد، می‌کشد، از ادرار خود نیز لذت میبرد، کودک کم‌کم سرزگ

میشود، بحکم غریزه و در اثر پیروی از میل های نادانسته بفکر خوشی است. بفکر اینست که دم را خوش دارد. نه بفکر گذشته است و نه به فکر آینده. نه بفکر شخصیت است و نه بفکر زندگی. خواستهای کودک اینست که، خوب بخورد و خوب بیاخامد و آزادانه بازی کند فقط بفکر اینست که چه چیزی میتواند در زندگی باو لذت برساند و او را خوش کند ولی همین طفل که کم‌کم بزرگ شد و جوان کاملی گردید، متوجه میشود که پایه زندگی بر روی نیازمندیها و احتیاجات وسیع قرار دارد و این نیازمندیها جز با از بین رفتن اغلب خونیها حاصل نمیشود، اینجا است که دیگر باید بر علیه شعور باطن که حالا از خوشیها آسایشته شده قیام کند.

شعور باطن یک جوان، فقط او را در راه خوشیها و خواستهای دل بدون توجه سود و زیان رهبری میکند. بر همین همین است که دانش آموزان پس از مدتها تحصیل، هنوز هم از درس و دبیرستان رفتن بدشان می‌آید. زیرا درس خواندن مخالف با خوشی دانش آموزان است. بنا بر این دانش آموزان تحت تائیر شعور باطن قرار گرفته و بدین سو و بدان سو کشیده میشوند. بدون اینکه علت حقیقی آنرا بفهمند و بدانند که کدام نیروی مرئی است که آنها را از کار باز میدارد.

جعفر تصمیم گرفته است، که روز جمعه در اطاق بنشیند و کارهای درسی و تکالیف مدرسه اش را انجام دهد. صبح جمعه برمیخیزد، و صبحانه اش را میخورد، سپس بفکر خواندن درس و انجام دادن تکالیف خود می‌افتد. (درست دقت کنید) حالا در مغز جعفر دو نیرو یکی شعور باطن و دیگری شعور خارج به جدال و مبارزه برخاسته اند. جعفر با خود میگوید فردا شنبه است، باید امروز تمام تکالیف خود را انجام دهم، ولی بعد از لحظه‌ای میگوید:

"خوب باشه از بعد از ظهر شروع می‌کنیم حالا بریم کمی والیهال بازی کنیم". جعفر شلنگ شخته می‌اندازد و از در حیاط برای بازی والیهال بیرون میرود. جعفر از صبح تا ظهر بازی میکند و خسته میشود، ظهر فرا میرسد، به

را هم ماه دیگه انجام میدیم."

محمدتقی بایکی دو نفر از رفقای دیگر می‌روید، گردشها میکند، نعره‌ها می‌زند و خنده‌ها می‌نماید عشروبها محو می‌شوند، نعره‌ها می‌زنند، سرانجام بیعه‌ها سر بخانه بر می‌گردند، محمدتقی مست و لایعقل می‌افتد، صبح که بر می‌خیزد و بهوش می‌آید متوجه می‌شود که نصف بیشتر از حقوق خود را از دست داده ولی بار با خود می‌گوید: "عیب نداره از ماه دیگه همه کارامو میکنم، امروز جمعه است، امروز هم بریم با رفقا خوش باشیم تا ماه دیگه بالاخره به کاری میکنیم، به ماه کار کردیم به روزم خوش باشیم".

محمدتقی ماه اول را به ماه دوم و ماه دوم را به ماه سوم موکول می‌کند، تا اینکه سال تمام می‌شود و عید بر دیک می‌گردد، محمدتقی می‌گوید: "امسال دیگه از اول سال کارهامونو مرتب شروع میکنیم".

بالاخره: امسال هم می‌گذرد، سال آینده هم می‌آید و می‌گذرد، ولی اصل خوشی نمی‌گذارد، محمدتقی قدمی در راه خوشبختی بردارد، حالا محمدتقی یک فرد مریض و الکلی است و شخص مریض و الکلی هم کجا میتواند مصمم بگیرد و کار کند؟

محمدتقی یک مرتبه متوجه می‌شود، که جوانی را هم از دست داده، آن وقت سالها بعد او را می‌بینید که یک فرد الکلی، فقیر، مفلوک و بیچاره شده در گوشه‌ای نشسته و پشت سر هم سیگار آتش می‌زند و از سخت بد و سرنوشه خویش گله می‌کند، به مردم و اجتماع نعرین می‌نماید، همه کس و همه چیز را دشنام میدهد، گناه را به گردن سخت و سرنوشت خویش می‌اندازد.

آیا شما درباره محمدتقی چگونه فکر میکنید؟ چه کسی محمدتقی را پست و گنام، بیچاره و مفلوک کرد؟ اگر از من بپرسید خواهم گفت: بیچاره کننده، محمدتقی همان شعور باطن و یا همان نفس اماره او بوده است.

اینست سرنوشت کسانی که از نفس و از شعور باطن خود پیروی می‌کنند اینجاست که با حراست مهتواسم بگویم که اگر شعور خارج تحت فرمان و اراده شعور باطن قرار بکند شخصی را گمراه میکند و سوری زندگی نمره و ربح آورسون

خانه باز می‌گردد و نهار را می‌خورد و دوباره بفکر درس و بفکر بازی می‌افتد، باز هم شعور باطن و شعور خارج، هردو ظهور میکنند، ولی این مرتبه هم، شعور باطن کار خود را میکند و بالاخره جعفر خود را راضی می‌نماید که شب می‌نشیند کارهایش را انجام میدهد، بنا بر این با خود می‌گوید: "بابا شب می‌نشینم می‌توبسم".

جعفر شب خسته و کوفته بخانه می‌آید شام را می‌خورد، خستگی روزانه و بوی معده هردو دست بدست هم داده، دست آقای جعفرخان را گرفته و به بستر خواب می‌روند، باز هم شعور باطن به جعفرخان فرمان داد برو بخواب، برو استراحت کن، صبح قدری زودتر بر می‌خیزی و کارت را انجام میدهی، صبح هم جعفر از زور خستگی نمی‌تواند از جا برخیزد، بالاخره: به فقط کارهایش را انجام نمیدهد بلکه دیر هم به مدرسه می‌رود.

بیچاره جعفر اطلاعی از عملیات شعور باطن ندارد جعفر تابع خوشی است، شعور باطنی که سالها انباشته از فکر خوشی و لذت است، خود بخود و بی اراده و بدون اطلاع جعفر او را از نشستن در اطاق و کار کردن متصرف میکند، محمدتقی شاگرد آهنگر، یا کارگر فلان کارخانه و یا کارمند فلان اداره در آخر ماه حقوق خود را می‌گیرد، قبل از اینکه حقوق خود را بگیرد، با خود حساب میکند که این ماه با حقوق خود فلان چیز را که خیلی برای خانه ضروری است خواهم خرید، فلان قرض را خواهم داد، فلان مبلغ هم دریانک ذخیره خواهم کرد و برای ادامه درس هم در آموزشگاه س... نام نویسی خواهم کرد، ولی همینکه محمدتقی حقوق خود را گرفت و پولها را بدست آورد، فلان کس که از محمدتقی طلب داشته چون میدانند که سر برج است، هرچاشده محمدتقی را پیدا میکند و قرضش را می‌گیرد و مقداری هم به بقال و قصاب و غیره میدهد، فردای آنروز محمدتقی بفکر گردش و تفریح و سینما و خوردن مشروب و کارهای دیگر می‌افتد و دیگر خریدن فلان چیز و صندوق پس انداز و نام نویسی در آموزشگاه را فراموش میکند و با خود می‌گوید: "بابا یک ماه کار کردیم به شب هم نباید خوش باشیم؟ فلان چیزو ماه دیگه بهخیریم و فلان کار

میدهد، اینحاست که ثابت بشودنواغ دنیا و بزرگان جهان کسانی بوده اند، که شعور خارج آنها فرمانروای شعور باطنشان بوده و با در اثر توارث و تاءثیر محیط شعور باطنشان طوری تربیت شده، که چون چراغ پر نوری آنها را درراه مخوف زندگی رهبری کرده است.

چنانکه قلا"هم متذکر شدیم، هیچگاه شعور خارج نمیتواند، بر شعور باطن حکمرمائی کند، همیشه اصل خوشی و احساسات بر عقل حاکم است، مگر عقل را به تربیت شعور باطن بگماریم، تا احساساتی نیک و عواطفی عالی در ما بوجود آید.

شاید حالاً بگوئید، شعور باطن بدبخت کننده و بیچاره کننده، بشر است، در اینصورت من میگویم زود قضاوت نکنید، عجله نداشته باشید قدری صبر و حوصله هم خوب است.

بدانید، همانطور که شعور باطن گمراه کننده، شماست، همانطور هم قادر است، شما را در زندگی ما فوق همه قرار دهد و شما را به عالیترین درجات فکر و شوخ که حتی فکرش را هم نمیتوانید بکنید برساند.

از این نیروی احساس انگیز درونی، چگونه باید استفاده کرد؟ چگونه باید آنها تربیت نمود؟ راهش اینست که شما بجای اینکه پیروی از اصل خوشی بمائید و بدنبال خواستههای دل، بکارهای ناخایست دست زنید، از اندیشه های نیک، کارهای بزرگ و هدفهای عالی پیروی کنید و بخواهید که آنها را انجام دهید. همین تلقین است که در طفولیت در شعور باطن کودکان جای گرفته و کودک خود را از همان دوران کودکی مهندس یا دکتر و یا سیاستمدار می نماید، تکی هست که کودک در آینده شغل و حرفه ای را انتخاب خواهد کرد که در کودکی باو تلقین شده است و مورد توجه او قرار گرفته و در شعور باطن او جایگزین گشته است.

شما برای ما باید شعور خارج را به تربیت شعور باطن بگماریم، تا شعور باطن مطابق خواسته های ما تربیت شده و آنگاه ما را بسوی سعادت رهبری کند. می گویند: مصائب بزرگ زندگی، مردان بزرگ بوجود می آورد، این

موضوع سیار بجا و درست است، بلی، همینطور است، سختیها، گرفتاریها، ناکامیها، محرومیتها، رنجها و شکنجه ها و دیگر عوامل محیط و اجتماع که بر مردمان با هوش و با استعداد روی می آورد، آنها را بزرگ میکند.

زیرا این قبیل افراد برای جبران محرومیتهایی که از طفولیت در شعور باطنشان فشرده شده قیام میکند و اگر باز هم محیط زندگی اجازه، اقتناع امیال سرکوفته را به آنان ندهد، آنگاه اشعار زیبا و موسیقیهای روحیروز و هرهای بی نظیر از روح درهم شکسته و افسرده آنها تراوش میکند. بلی هنرهای اعجاز انگیز حلوه محرومیتها هستند.

فروید میگوید: "طفلی که بعللی از دفع پیشاب لذت نبرد، در بزرگی بدون اینکه خودش اطلاع داشته باشد، برای جبران محرومیت لذت از دفع پیشاب به آب بازی علاقمند میشود. طفلی در کودکی آبدانی ضعیف داشت در بزرگی جبران محرومیت خود را گرفت، بدین ترتیب که ابتدا داوطلبانه به سازمان آتش نشانی پیوست، سپس به تحصیل پزشکی پرداخت و متخصص در معاریبهای پیشاب گردید" اغلب مردانی که در اثر فقر و تنگدستی از داشتن و پوشیدن لباس نو محروم بوده اند در بزرگی شیک پوش ترین افراد شده اند. کودک وقتی به مرحله جوانی رسید، کم کم باصل واقعیت بی میبرد و حقیقت زندگی را درک میکند. ملاحظه مینماید که در دنیا خیلی چیزهای خواستی هست که باید بدست آورد، می بیند که پایه و اساس زندگی بر روی حواشیج و سازمندیها استوار است، جوان نو رسیده متوجه میشود که باید از اصل خوشی دوران طفولیت قدم باصل واقعیت زندگی بگذارد، تصمیم میگیرد برای پیش رفتن، اصل خوشی را متکوب کند و شعور باطن خود را متوجه حقیقت زندگی نماید، بنابراین ورزش میکند تا عالم باشد، تحصیل میکند تا خوشبخت شود، بالاخره تمام رنجهای زندگی را برای رسیدن به مقصود تحمل میکند، تا به هدف برسد، توجه داشته باشید که ما نادم مرگ پیروی از اصل خوشی میکنیم، هیچگاه نمی توانیم سرازطاعت آن بهیچم، مافقط برای این به دنیا آمده ایم که خوش باشیم، تمام رنجها، سختیها و مرارتهای زندگی را برای این بدوش

تندخو میکند، زندگی در نظرش چون جهنم سوزان جلوه می نماید، شعور باطنش جز کام نمی طلبد شعور خارج او بهر طرف که میگرد جز ناگامی و محرومیت، جز بدبختی و فلاکت نمی بیند.

همه و همه چیز دست بدست هم داده، برای نابودی هوشنگ خسان میگویند، تا آنجائیکه در آخر هوشنگ خان دست بخودکشی میزند و خود را از شر زندگی راحت می نماید. اینست سرنوشت کودکانی که پدر و مادرشان بیش از اندازه به آنان مهر میورزند و آنها را دوست دارند و در شانه روز لحظه و دقیقه و ثانیه ای از مراقبت و مواظبت او فروگذار نمیکنند.

#### زندگی در سختی:

حالا در برابر زندگی آقا هوشنگ ها، به زندگی عباس ها هم توجه کنید: عباس کودک پنج پاشش ساله، با پای برهنه که فقط یک پیراهن نیم تنه، بالانته او را میپوشاند، یک تکه نان خشک زیر بغل زده و دنبال بچه های هم سال خود در کوچه پس کوچه ها، بالا و پائین میدود. عباس کم کم بزرگ میشود سن او به هفت میرسد، پدرش فوت کرده، مادرش یابول رختشویی اورا بدستان میگذارد، عباس در راه دهستان همه چیز می بیند، از مقابل مغازه می گذرد، کفشهای جورواجور و رنگارنگ، لباس های قشنگ، اسباب بازیهای زیبا او را متوجه میسازد، در برابر مغازه می ایستد و با حسرت به آنها نگاه میکند، میل شدیدی به آنها چیزهای زیبا دارد، اما عباس به آنها دسترسی ندارد، آنها متعلق به دیگران است، عباس فعلا "امیال خود را میگوید و با خود میگوید: "اگر بزرگ شدم از این اسب قرمزها، از این سه چرخه ها و از آن کفش قشنگها خواهم خرید" ناگاه عباس را در این خیال و رؤیا، پرویز یکی از همکلاسیهای صدامیزند، عباس بدبخت شهنش صدا دنبال پرویز میدود و همه اینها را موقتاً فراموش میکند.

عباس هر روز در راه مدرسه از جلو مغازه و از جلو میوه فروشی و شیرینی فروشی، از جلو کافه ها و رستورانها میگذرد، همه چیز را می بیند و بوی خیلی

می کشیم که بحوش و خوشبختی بهتری برسیم. زهی سعادت جوانانی را که خیلی زود، حتی در دوره کودکی مواجه با گرفتاریهای زندگی میشوند ولی بدبخت دردانه هائیکه در بیست و چند سالگی پس از اینکه اصل خوشی تا اعماق خزان ریشه دوآنید، بیدار میشوند و متوجه حقیقت زندگی میگردند، آنگاه یک نسیم ملایم، مخالف زندگی، آنها را برای همیشه به چاره و درمانده میکند و اگر این نسیم مخالف، کمی شدت یابد ممکن است آنها را وادار بخودکشی کند.

#### سوز سرد زندگی:

هوشنگ خان از آغاز کودکی باناز و نعمت در میان نوکرها و کلفتها بزرگ شده و هرچه خواسته فوراً "برایش مهیا شده است و همیشه عده ای پروانه وار دور هوشنگ خان چرخیده اند. در کودهستان در دبستان و در دبیرستان با حمایت نوکرها و کلفتها و با ماشین آخرین سیستم خود رفته و بارگشته است. هوشنگ خان چه آرزوئی دارد که برآورده نشود؟ چه میخواهد که در دسترس باشد؟ و این آقای هوشنگ خان وقتی در آینده مصادف، با سوز سرد زندگی شد و وقتی با یکی دو شکست زندگی مواجه گشت، آنوقت چشمهایش را میمالد و از خواب غفلت بیدار میشود. هوشنگ خان وقتی قدم به اصل واقعیت زندگی میگذارد، گمان میکند که همه مردم فرمانبردار او باید باشند، شعور باطنش به او میگوید هرچه ب دیگران میگوئی، همه باید فوراً "اطاعت کنند، در کنایش و پیچ و خم زندگی هرچه میخواهی بدون کوچکترین کوشش و تلاش باید برای تو مهیا شود، ولی گذشته هوشنگ خان خواب و خیال بود، واقعیت زندگی سوای اینهاست، بالاخره کم کم هوشنگ خان در اثر خودخواهی بهمه کس و همه چیز بدبین میشود، از بخت و سرنوشت میالد، خواستههای شعور باطنش با حقایق زندگی وفق نمیدهد، هوشنگ خان بیاد نوکر و کلفت می افتد، بیاد پاپا و ماما میافتد، ولی آنها دیگر نیستند خود را تنها می بیند و از وحشت تنهایی به خود میلرزد، بر آورده شدن توقعات هوشنگ خان او را در زندگی مصیبتی و



رن محمدتقی دهاتی دو پسر دولومزاید، یکی را با هواپیما به آمریکا میبرد، ابتدا در پرورشگاه و بعد در کودستان و سپس در دبستان و دبیرستان و دانشگاه تحصیل میکند، و یکی از مردان برجسته اجتماع میشود.

ولی طفل دیگر که در دهات مانده، مدتی در خاک و کثافت و ادرار خود مبلولد و بعضی اینکه توانست راه برود، دنبال گوسفندها میدود. همینکه به حد بلوغ رسید در اثر آمیزش با زنان بدکاره شهری، دچار امراض آمیزشی میشود. بالاخره وقتی به سن بیست و چند سالگی رسید، یک فرد بیست، کجیل، تراخمی، مریض، ضعیف و جاهل، اینست: تأثیر محیط بر روی افراد.

بسیارند جوانانی نظیر عباس که محیط و اجتماع آنها را حرد میکند ولی اگر در زندگی آنها پیش آمدهای مساعدی رخ دهد و از پس این تیرگی ها و ظلمت دهشتناک زندگی بروشنائی برسند، دارای فکری عالی و روشن خواهند بود. آنگاه نبوغ درخشیده آنان که تا آنوقت خفته بود بیدار میشود، میل های سرگرفته شعور باطن آنها ظاهر میگردد.

عباس همیگه به روشنائی رسد نایک هوس زیادی میلیهای خود را افنا میکند، شعور باطن او غوغائی بیا می نماید، به او میگوید تو باید نویسنده شوی، تو باید سیاستمدار شوی، تو باید در صحنه زندگی چین و چنان کنی. عباس قدم به صحنه مبارزه زندگی میگذارد، بر خلاف هوشنگ خان بیج و خمیا و شکستهای زندگی او را اصلاً متوجه نمیکند، زیرا عباس دیگر یادرد و شکنجه، با ناکامی و محرومیت، با عکس و حرمان خو گرفته است.

ولی فراموش نکنید که یک فرد وقتی در برابر ناکامیها و دشواری های زندگی فکر چاره اندیشی و نجات بر میآید که اولاً "با هوش و با متوسط هوش باشد، در ثانی فکرش در اثر تحصیل پرورش یافته باشد و گرنه یک شخص بیسواد هیچوقت حقیقت و چگونگی زندگی را درک نخواهد کرد و از حقوق و ارزش خود در اجتماع اطلاعی نخواهد داشت.

بزرگترین محرومیت افراد محرومیت جسمی است، غریزه جنسی در همردان جمع و فشرده شده و به صرف هنرشان سرسبز، اینهاست که حافظ

خوراکها را میشوند و دلش برای خیلی چیزها پر میزند، باز هم بفکر فرو میبرد و اغلب تنها در خواب همه آنها را می بیند و همیشه ناخود میگوید: "اگر بزرگ شدم، از همه اینها میخرم"، بدین طریق عباس کامیای خود را وامیزند، عباس کم کم بزرگ میشود، گواهی نامه شش ساله خود را میگیرد چون نمی تواند ادامه تحصیل دهد، باروری ۱۰ ریال در کارگاه آهنگری شاگرد میشود. عباس سیزده با چهارده سال دارد، که رفقا و همسالان خود را می بیند با ناز و تنعم زندگی میکنند، ولی او مجبور است با سختی و فلاکت معیشت کند. عباس باید ساعت ۶ صبح به کارگاه آهنگری بیاید و عصر ساعت ۶ بخانه باز گردد و شبان به آموزشگاه شبانه برود.

حالا عباس بحد بلوغ رسیده، خیلی چیزهای بید و دلش خیلی چیزها میخواهد.

ولی بر روی آرزوهای خود سرپیش مینهد، امیال خود را خفه میکنند و ناچار است. بهمان زندگی فلاکتار ادامه دهد، اما اجتماع عباس را به همین حال هم نمی گذارد، باقی بماند، پس از چندی او را از کارش بیکار میکنند. حالا دیگر ماهیانه آموزشگاه را هم نمی تواند بپردازد. وحشت گرسنه ماندن مادر و خواهرش او را دیوانه میکند. رفقا هم دیگر با پول قرض نمیدهند. عباس ناچار دست به دزدی میزند و به زندان می افتد، مادر عباس پیر شده و کاری دیگر از او بر نمی آید، ناچار شبها دست به گدائی میزند و از دختر کوچه کش پرستاری میکند. بیمه های شب برمیخیزد، دعاها میکند، اشک ها میریزد، ناله ها میکند و از بخت و سرنوشت شکایت می نماید.

پس از مدتها وقتی عباس از زندان بیرون می آید، می شنود که مادرش فوت کرده و خواهر کوچکش هم زیر ماشین رفته است. به بینید، زندگی درباره طرد شدگان اجتماع چقدر عبوس و بیرحم است.

تفاوت در محیط:

ذکاوت، زندگی، گردانی در برابر تأثیر محیط چه میتوانند بکنند؟

سعدی، ستهوون، شکیر و لامارتین نمیتوانند محرومیت های خود را تحمل کنند و آنرا بوسیله یکی از هنرهای مورد توجه خود بیرون میریزند تا آنجا که پرتو هنرمندی آنان احتیاجات را روشن میکند و بر دل محرومین دیگر مرهم می‌نهند.

خنده، شوخی، خواندن اشعار زیبا، شنیدن موسیقی و گریه از نیروی میل جنسی فشرده جوان ستمدیده و رنج‌کننده می‌گاهد.

منوچهر دختر زیبایی را دوست دارد، ولی با بیمبری و بیوفائی مواجه است. می‌خواهد کسی را پیدا کند، که درد دل خود را به او بگوید ولی همدم و هم نفسی پیدا نمیکند.

منوچهر موسیقی دان نیست تا محرومیت خود را بوسیله موسیقی حیران کند، شاعر نیست تا بوسیله شعر از سوز و گدازهای درون خود بکاهد تا چاره گوشه‌ای خلوت و دور افتاده، بگوشه‌ای آرام و مطمئن پناه میبرد، آنقدر می‌گریزد تا عقده دلش گشوده شود، حقیقتاً گریه برای عشاق داروی مؤثرتری است که آنرا آسوده و سبکبال میکند و از دیوانگی و جنون آنان جلوگیری می‌نماید زیرا اگر نیروی میل جنسی فشرده شود و بهیچ وسیله‌ای به مصرف نرسد خواه با خواه شخص را مجنون میکند.

من آزرده دل را کس گره از کار نگشاید

مگر ای انگ غم عقده گشایی

آقای آریانپور در کتاب روانشناسی از نظر فرویدی دربارۀ هنرمند می‌نویسد:

"هنرمند بیمار دردمندی است که برای تخفیف درد خود ناله می‌کند و درد دل می‌گوید، ولی چون از تکلفات و تصنعات و قیود و عوارض به‌گانه است آنچه استاد ازل گفت بگو می‌گوید، دردهایش بچشم دیگران به‌گانه نمی‌آید و شامش مردمان را به‌مدردی و دل‌وزی و رقت می‌آورد؛ از این روست که هر زبان شیوای اعماق وجود انسانست کهنه شدنی نیست در هر زمان و مکانی مهم میشود و مفتاح هم و هم روان انسانی است.

هنرمند با آنکه بیماری رنجور است، پزشکی حاذق نیز میباشد بیمار است که خود به موهبت طبابت آراسته است، زیرا "رنج‌کننده طبیب است" و خود و دیگران را شفا تواند داد. هنگامیکه هنرمند به مقتضای واردگی از عالم واقع، میرسد و به عالم خیال می‌رود، از نیروهای ناخودآگاه (نخور باطن) سود می‌جوید و کامهای وازده (میلهای سرکوفته) را چنان می‌آراید که هم باسور (وجدان) مانع ابراز آنها نمیشود و هم در نظر دیگران خوش می‌آید و سبب اختصار و افشار او میگردد و محرومیتها و ناخوشیهای او را حیران میکند"

نیست همدردی که پیش او تپی سازم دلی

میروم با گریه‌ای بر تربت مجنون کنم

و نیز در جای دیگر می‌نویسد: "در این صورت هنرمند آدم محرومی است که در عالم خیال منزوی میشود، ولی پس از چندگاه به واقعیت باز میگردد، بیماری است که به مرگ پناه میبرد، نه نعمت "ولادت مجدد" و زندگانی سو نایل می‌آید.

فروید در این زمینه می‌نویسد: "از خیالیاتی به واقعیت راهی هست و آن هنر است، هنرمند طبعی درون نگر دارد و از مبتلایان به اختلالات روانی چندان بدور نیست، مشتاق تحصیل افتخار و قدرت و ثروت و شهرت و محبت رنان است، اما برای تاءمین کامروائی خود وسیله‌ای ندارد، پس مانند تمام ناکامان به واقعیت پشت می‌نماید، ولی در عالم خیال دنیای زیبایی می‌سازد که "هر روح گرسنه‌ای برای آسایش و تسلی خود جویای آنست" پس مورد سپاسگزاری و ستایش مردمان واقع میشود و آنچه را که ممکن بود فقط در واقعیت بدست آورد، افتخار و قدرت زن را از طریق خیال تحصیل میکند.

هنرمند نغمه خود را می‌خواند و دل خود را خالی میکند و دیگران را هم با هنر خود سبکبار و سبکبال می‌سازد. هنر آفرین درد دل خود را می‌گوید و به این ترتیب بیدرد و آسوده میشود، هنردوست درددل هنر آفرین را که سلماً شاعری به دردهای خود او دارد می‌شنود، او را ناخود همدرد و هم‌زبان می‌یابد و از خواندن یا شنیدن ما دیدن سوز و گدازهای او، سوز و گدازهای خود را

تدریجا" از ضمیر بیرون میراند.

بنا براین زیر و بم ساز موسیقی دان و پیچ و تاب قلم شاعر و لورزش قلم موی نقاش و نوسان چکش حصار ارزش درمانی دارد و یکی از وسائل پالایش روان است."

دیوان حافظ و صدها شاهکار هنری از جلوه ناکامیهای و اخورده شمور باطن بوجود میآید و خوانان هم هر وقت از آلام زندگی بستوه می آیند، وقتی که رنجها، ناکامیها، محرومستهای و اخورده آنان سر به طغان می نهند دیوان حافظ پناه میبرند.

هنرمندان سابق به چگونگی چنین قوه ای (شعور یاطن) پی نبرده بودند ولی میگفتند که الهاماتی از عیب بها میرسد.

گفته وقتی یکی از کتب خود را نوشت، چون دوباره آنرا دیدگان میکرد که بویسته آن خود او بوده است،<sup>۱۰</sup>

شیلر میگوید: "امواج اشعار من از چشمه هائی جاری بودند که هنوز به کشف آن پی برده نشده است."

هاینه میگوید: "همینطور که اشک های یک چشم متاثر دفعتا" و بی اختیار سرازیر میشود اشعار من هم بهینطور بی اختیار از روحم تراوش میکند."

از همه واضح تر "گریل پارتسر" این موضوع را بیان میکند: "تو مرا شاعر میخوانی در صورتیکه من شاعر نیستم بلکه یک نفر دیگری پیش من است که به وجود او پی نمیرم ولی اوست که احساسات مرا به رشته نظم درمی آورد."

بلی، نا محاسب بزرگ به شخص روی نیاورد، آن شخص بزرگ نخواهد شد. ژان ژاک روسو نویسنده بزرگ فرانسوی از شدت فقر و تنگدستی مصمم شد که چاره ای برای خود و برای دیگر افراد نظیر خود بیندیشد تا بالاخره "قرارداد اجتماعی" را بوش و پایه انقلاب کمیرفرانسه را پی ریزی کرد و افکار او جهانگیر شد و از فرانسه به سراسر جهان رخنه کرد.

اگر شرح زندگی مردان بزرگ توجه شود مسلم میگردد که اغلب آنها از طبقات پایین اجتماع بوده اند که فقط مصائب زندگی آنها را بزرگ کرده است.

آقای مهربان در کتاب راز کامیابی مردان بزرگ مینویسد: "بسیار بوده اند، مردانیکه در گاهواره رنج بزرگ شده اند. مثلا: "دستاویکی، در سراسر عمر با فقر و مرض، دست بگریبان بود و با اینکه، پیوسته روحا" و حسا" در عذاب بود، پیوسته می نوشت و هرگز از مطالعه دست بر نمیداشت.

امثالین هم در جوانی، با اینکه گرفتار سینهوائی و دربدر گردی بود، هرگز آنی از مطالعه دست بر نمیداشت و همیشه در جمیع کتابی پیدا میشد. امثالین خیلی کم حرف میزد و دائما "متفکر بود. وی اشخاص فعال و زحمتکش را دوست میداشت و خود پیوسته سعی میکرد که فعالیت کند.

بتیپوون تقریبا" بکلی گریب بود، وقتیکه بزرگترین شاهکارهایش را پدید آورد. شیلر بهترین کتابهای خود را وقتی نوشت، که دچار درد های جسمی شدید بود و مدت ۱۵ سال از درد می نالید.

ملتون بهترین آثار خود را وقتی نوشت که کور و فقیر و مریض شده بود. از گفته های اوست: "هرکس بهتر رنج برد، بهتر کار تواند کرد."

کیتز بهترین اشعار خود را وقتی نوشت که در اثر ابتلا به سل با مزگ دست بگریبان بود.

رحبهاییک نویسنده گان و هنرمندان کشیده اند، در اغلب آثارشان منعکس شده است. بخوریکه میتوان گفت: "آثار آنان، آئینه تمام نمای روح آنهاست.

بفول هایته: "شرح احوال ادبا را باید در آثارشان جستجو کرد."

در جای دیگر میگوید: "مخصوصا" باید در اینجا نام یک نویسنده معروف را ببرم که تمام نوشته هایش، محصول ناکامی است. این نویسنده معروف باکسیم گورکی است. باکسیم گورکی که اعماق روح روسیه تزاری را خوب تشریح کرده، به آسانی به این موفقیت نایل نگشت.

باکسیم گورکی، تقریبا" سراسر عمر را در فقر و ناکامی بسر برد. و این ناکامیها بود که باعث شد، اینقدر در تشریح ناکامیهای طبقه ستم دیده مهارت پیدا کند.

ناکامیهای گورکی از هنگام طفولیت شروع شد او هنوز بچه بود که پی کار رفت و برای مدست آوردن روزی هر روز در زباله ها کهنه پاره ها را جمع آوری میکرد و آنها را میفروخت. این کودک در سراسر عمر خود به کارهای مختلف پرداخت. زمانی در یک دکان پنبه دوزی شاگرد بود. بعد از آن در یک دکان رنگ کاری سمت شاگردی مشغول کار شد. بعد از آن در یکی از کشتی هایی که درولنگرفت و آمد میکرد. شاگرد آشپز شد. کنار رود ولگا مشغول حملی گردید. در یکی از مؤسسات صند ماهی دریایی کرد. در دکان بقالی و عطاری شاگرد شد در چاپخانه برای گرداندن چرخ ماشین چاپ استخدام گردید. خلاصه ماکسیم گورکی بهمه کار دست زد. تا اینکه شانس خود را در نویسندگی مورد آزمایش قرار داد و در این رشته گامهای بلند برداشت. چون به اندازه کافی تجربه اندوخته و ناکامیها دیده بود.

احازه دهید باز هم این گفته را تکرار کنم: "مصائب بزرگ مردان بزرگ به وجود می آورد".

فروید بوجد آمدن و پیدایش هنر و شخصیت را تابع چند شرط و عوامل میداند:

"یکی از این عوامل وجود وازدگیهای شدید است. تا کسی در زندگانی محرومیت نبیند، بعالم خیال رو نمی نماید، و تا خاطری مغموم و دلی پر درد نباشد، شعر و نقاشی را بوجود نمی آورد.

چراغی دهد روشنائی به جمع که سوزش در سینه باشد چو شمع اندر بلای سخت پدید آید فضل و بزرگ مردی و سالاری عامل دیگر ابداع همرانکاه به ناخود آگاه یعنی همان شعور باطن است."

زیرا گفتم از طفولیت تا کنون هرچه دیده و شنیده و خوانده میشود همه در شعور باطن محفوظ است و هیچ چیزی از بین میرود و این خاطرات وقتی ظاهر میشود، که شخص در حالت غیرعادی قرار گیرد، اغلب هنگام ناخوشی و هیجانات و تنگنای سحت حتی خاطرات سنین چهار و پنج سالگی هم به یاد می آید، شخصی که بوسیله گاز کربن مغموم میشود در آخرین دقایق مرگ حافظه

فوقالعاده نیرومندی پیدامیکند، بطوریکه حزنی ترین خاطرات زندگی مالبای گذشته را بیاد می آورد.

داستانی در کتاب "روانشناسی چگونه میتواند بشما کمک کند" نوشته شده که بهترین دلیل و مدعی آنست که شما هم کم و بیش چیزی از این قبیل اتفاقات شنیده اید و آن داستان اینست:

"مردی فنلاندی در ۴ سالگی میهن خود را ترک کرد و به امریکا رفت. در آنجا زبان مادری خود را پاک رها کرد و حتی یک کلمه هم بآن زبان سخن نگفت چنانکه بزودی آن زبان را بکلی فراموش کرد و ساده ترین کلمه را هم نمی توانست بفهمد این مرد در ۲۸ سالگی به بستر مرگ افتاد و در دقایق آخر عمر ب زبان فنلاندی هذیان گفت! و این همان کسی بود که در موقع سلامت حتی یک کلمه فنلاندی نمیدانست.

این داستان بسیار شگفت است ولی روانشناسی شگفتی را از میان برداشته است! کلمه های فنلاندی در تاریک ترین بخش مغز آن مرد بود گم ناگاه، با یک تکان سخت، به بخش روشن آن آمده است."

داستان دیگر درباره زن بیسوادی است که هنگام شب قطعات کاملی به زبان لاتینی و یونانی و عبرانی را ازبر میخواند. پس از جستجو در حال او دانسته شد که در نه سالگی نزد عموی خود که کنیش پرتستان بوده میزیسته و آن قطعات را از او شنیده بوده است."

### شعور باطن را چگونه باید تربیت کرد؟

دستور ۱ - سعادت عبارت است از ایجاد عادات پسندیده و به عبارت دیگر سرنوشت مساویست، با عادات های خوب. و عادات خوب، وقتی حاصل میشود، که بوسیله تلقین آن عادات نیکو را در شعور باطن جای داد. مثلاً: اگر شخصی هستید عصبانی، برای از بین بردن عصبانیت خود، بایستی لااقل تا مدت چهار ماه، هر شب مرتب در موقع خوابیدن ۱۰ مرتبه

این حمله را با صدای بلند، بخود تلقین کنید:

"من عصبانی نیستم، زیرا اراده دارم و بر اعصاب خود کاملاً مسلط می‌باشم" و چنانچه شخصی هستید کمرو و خجول و اغلب خیلی آرام صحبت میکنید، بایستی هر شب این حمله را بخود تلقین کنید:

"من شخصی هستم معتمد بنفس، اجتماعی، آموخته و بلند صحبت میکنم، مستقیم به چشم طرف نگاه میکنم، تا در او نفوذ نمایم. نه! من خجول نیستم، من خجول نیستم"، اگر شخصی هستید عجول، شتاب زده و اشتباه کار همیشه بخود بگوئید: "من شخصی هستم با اراده، خونسرد، آرام و هر کاری را به بهترین وجه و در نهایت خونسردی انجام میدهم".

بپاد داشته باشید، همانطور که میتوان در اثر چهار ماه تمرین، نقاشی با دوچرخه سواری یا کار دیگر را یاد گرفت همانگونه باید مدتی تمرین کنید، تا بیکای از عادات نیکو خو بگیرید. اگر شخصی می‌باشد که تند غذا میخورد بایستی شش ماه، بوسیله تلقین تمرین کنید، تا غذا خوردن آرام در شعور باطن شما جای گیرد و جزء عادات جدید شود، مدت ۴ یا ۶ ماه، اندازه معین و مشخصی نیست. بلکه این بستگی با استعداد و علاقه شما دارد همچنان که با تمرین زیاد زودتر میتوانید، دوچرخه سواری، نقاشی، گلدوزی و یا هنرهای زیبای دیگر را یاد بگیرید، همانگونه نیز با مارست و تمرین زیاد میتوانید به عاداتی که مورد توجه شما است، خو بگیرید.

حالا فرمول شماره ۵ را برای تربیت نفس بخاطر بیارید:

بوسیله تلقین، عادات های نیکو در شعور باطن جایگزین کنید.

فرمول شماره ۵

دستور ۳- آقای افشار، علاوه بر دستور فوق دیگری را هم بکار ببرید و آن این بود، تمام کارها و حرکاتی را که تحت نظر شعور باطن انجام میگرفت، آنها را تحت نظر شعور خارج قرار داده و کنترل میکرد.

مثلاً: "راه رفتن خود را عوض میکرد، قدمهای خود را تحت نظر درآورده بطور مخصوصی میگذاشت. هنگام راه رفتن و ایستادن و حرف زدن، حرکات دست و پا و سر خود را، دقیقاً تحت نظر شعور خارج در میآورد و به موقع و جا و درست و با اصطلاح با زست، دست و پای خود را حرکت میداد و اشیاء را با بهترین طرز میگرفت، در موقع کار کردن و درس خواندن و نشستن و برخاستن مانند هنرمند و آرتیستی که در برابردوربین فیلمبرداران استودیو - م - قرار گرفته، رفتار میکرد و سخنان خود را به بهترین شکل ادا مینمود. فرمول شماره ۶ را هم برای تربیت شعور باطن به دقت ملاحظه کنید:

در تمام حرکات خود دقت کنید. آنها را از حالت عادی و بی ارادگی درآورده و تحت کنترل دقیق شعور خارج قرار دهید.

فرمول شماره ۶

دستور ۳- اشخاص با اراده و مصمم بر دو دستور فوق، دستور دیگری را هم اجرا می‌نمایند، و آن مخالفت با میل و خواهشهای نفسانی است. یعنی هر کار که دلشان میخواهد، بر خلاف آن رفتار میکنند.

رفتار کردن بر خلاف میل و آرزو در آغاز کار کمی مشکل به نظر میرسد، ولی بتدریج آسان خواهد شد. تا جائیکه، بحض اینک فکرتان متوجه خلاف، کاری شد، خود بخود از انجام آن خودداری میشود.

آقای منصور فرزانه دانش آموز سال چهارم ابتدائی، روزی از آموزگار خود سؤال کرد: من میخواهم در آینده شخص با اراده ای بشوم چکار باید بکنم؟

معلمش گفت: "شیرینی هائی را که شب، پدرت بخانه آورده و به شما میدهد، اگر خیلی دلب میخواهد آنها را بخوری، نخور بگذار توی بشقاب باشد و بگو:

"من تا دو روز این شیرینی را نخواهم خورد". اگر می‌بینی که خیلی

دلت میخواهد که بروی و با بجه ها و همکلاسهات فوتبال بازی کنی باخود بگو: "من اراده ای آهنین دارم، من درحانه برای انجام تکالیف خودمیانم و برای بازی فوتبال نمیروم".

آقای ما! الله بابائی هم برای تقویت اراده و تربیت شعور باطن خود همین کار را میکرد. در هر هفته یکروز، روزه میگرفت و در هر هفته یک روز سبک نمیکشید، هر وقت گرسنه و تنه بخانه می آمد، مانند بعضی ها شروع نداد و مریاد نمیکرد، بلکه با خوسردی و خوشروئی مدتها گرسنگی و نشگی را تحمل میکرد. اگر بعضی اوقات دلت میخواست در سر کوجه ها بایستد و کارهایی بکند، خودداری کرده و بافس اماره خود میخندید و پیروز میشد. از نایزد بظامی برسیدند، که چه کردی تا بدین مقام رسیدی؟ در جواب گفت: "آنچه دلم میخواست بر خلاف آن رفتار کردم".

فرمول شماره ۷: بر خلاف آنچه دلتان میخواهد رفتار کنید.

دستور ۴ - در کتاب تمرکز قوای فکری می‌نویسد: "بهترین و یگانه وسله ای که تا حال برای تربیت شعور باطن بکار برده شده و از هر چیز بیشتر نافع تر داشته است، برخاستن از خواب بر طبق میل و اراده خودتانست". من مدتی این تمرین را کرده و نتیجه بسیار خوبی گرفته ام، اکنون بعد از ظهرها و با شها در هر ساعتی که مایل باشم میتوانم برخیزم. مثلاً: ساعت یک بعد از ظهر میخواهم و با خود میگویم: "من ساعت ۳ و ۵ دقیقه از خواب بیدار خواهم شد" و یا شب در موقع خواب با خود میگویم: "من صبح ساعت ۵ و ربع که (۵ و ربع و ۵ هر وقت دیگر که مایل باشم) از خواب برخوام خاست" و آنگاه چشمهای خود را می‌بندم و عقربه ساعت ۵ و ربع یا ۳ و ربع دقیقه را در مفر خود محسوس میکنم. حای تعجب است که درست در سر دقیقه، معین از خواب بیدار میروم. ما هم با کسی

تمرین میتوانید بدینوسله شعور باطنی خود را تربیت کنید. همین امروز بعد از ظهر این تمرین را بنمائید و چنانچه چندین مرتبه تمرین کردید و بیدار نشدید، از زنگ ساعت کمک بطلبید. اگر آن موقع معین شده رسید و شامسیدار نشدید، زنگ ساعت شمارا بیدار خواهد کرد. پس از چندین مرتبه کمک گرفتن از ساعت، بخوبی عادت خواهید کرد.

ولی توحه داشته باشید که در ۳ روز تمرین، ساعت یک و نیم و یا ۲ یا ۳ و ۴ را در نظر بگیرید و سپس که کمی پیشرفتید، آنوقت میتوانید هر ساعت و هر دقیقه ای را که مایل باشید در نظر بگیرید.

تمرین کنید، تا در هر ساعتی که مایل باشید، چه در روز و چه در شب، از خواب بیدار شوید.

فرمول شماره ۸:

خلاصه چهار دستور فوق، برای تربیت شعور باطن

- دستور ۱ - بوسیله تلقین، عادتهای نیکی در شعور باطن جایگزین نمائید.
- دستور ۲ - در تمام حرکات خود دقت کنید، آنها را تحت کنترل دقیق شعور خارج قرار دهید.
- دستور ۳ - بر خلاف آنچه دلتان میخواهد رفتار کنید.
- دستور ۴ - تصمیم بگیرید تا در هر ساعتی که مایل باشید، چه در روز و چه در شب، از خواب بیدار شوید.

حویلی کار کنند و کارشان رضایتبخش باشد. محال است کیکه معده خود را انباشته با غذاهای بی‌شیر و رنگارنگ میکند، آب گوارا نمی‌آشامد، خواب کافی ندارد و رعایت بهداشت را نمیکند دارای تن سالم، حافظه ای نیرومند و اراده ای قوی باشد.

ورزش نخستین پرورنده احساسات و ادراکات شماست:

روستائیان دوغ و ماست را در منگی ریخته و آنقدر تکان میدهند، تا از لاملای ذراتش کره جدا شود، بدین وسیله در اثر تکان دادن و به حرکت در آوردن دوغ، غریزه آن ظاهر میشود و کره از دوغ جدا میگردد، شما هم می‌توانید به آن بیسید، بها وسیله ورزش و بکار انداختن اعضای بدن است که غریزه معنوی و نیروهای خفیه شما ظاهر میشود.

ورزش اراده شما را قوی، فکر شما را نیرومند و نفوذ شما را در دیگران زیاد میکند. ورزش شما را در زندگی ثابت قدم، خونسر، منگی به نفس یار می‌آورد و استقامت شما را در سرمای زمستان و گرمای تابستان زیاد میکند.

بزرگترین فائده ورزش جلوگیری کردن آن از شهوترانی جوانان است، زیرا ورزش انرژی جمع شده در کمر و تیره پشت را به تمام نقاط بدن پخش میکند، بنا بر این شخص ورزشکار و قوی بیه میل زیادی به جنس مخالف و عمل جماع ندارد، از اینروست که برخی از اشخاص لاغر و ضعیف شهوانی تر از اشخاص نیرومند و قوی هستند.

ورزشها دارای انواع و اقسام مختلف هستند و هر یک در بدن تأثیر خاصی دارد و برای دانش آموزان ورزشی مفید است که هم تأثیر بدنی و هم تأثیر روحی و فکری داشته باشد، متأسفانه در کشور ما از درس و ورزش یا هم استفاده نمیشود، بعضی از افراد اجتماع ما فقط نیروی بدنی خود را پرورش میدهند و قهرمان زیبایی و وزنه برداری جهان میشوند، در صورتیکه نیروی فکری آنان فوق العاده ضعیف است و برعکس بعضی دیگر شبانه روز به مطالعه و کار فکری می‌پردازند و بزرگترین نویسندگان جهان میشوند، در صورتیکه از

## فصل چهارم

آنچه که شما بیش از همه بدان علاقه و

احتیاج دارید

عقل سالم در بدن سالم است.

اگر در ماشینهای بنزین بنزین سوزنی کثیف ریخته شود، طولی نخواهد کشید که ماشین خراب میشود و از کار می‌افتد و اگر در آن به جای بنزین نفت سیاه ریخته شود، اصلاً ماشین کار نمی‌کند، زیبایی و تیسروی موتور و ماشین به راننده آن وابسته است، راننده ماشین باید بنزین و روغن تمیز در ماشین بریزد و هر هفته یک مرتبه آنرا بشوید و تمیز کند و به اصطلاح سرویس نماید و هر روز صبح قبل از خارج کردن از کاراژ آنرا آزمایش و بررسی کند، بیش از اندازه از آن کار نکند، یعنی بار زیاد حمل نکند، چنین ماشینی که تحت کنترل دقیق راننده قرار گرفته برای مدت مدیدی کار خواهد کرد و همیشه کارش مرتب و رضایتبخش خواهد بود، بالعکس اگر به آن ماشین توجه نشود ممکن است حتی بیش از شش ماه هم کار نکند و پس از شش ماه در انرکار خانه روزی و کشیدن بار بیش از قدرت و توانایی و ریخته شدن بنزین و روغن و آب کافی بصورت آهن پاره ای درآید که در گوشه گاراژ افتاده است.

دستگاه و اعضای داخلی و خارجی، یعنی اندام و اسکلت شما هم سبیه بهمان دستگاه ماشین است و فکر شما راننده آن می‌باشد، باید کار تمام اعضاء داخلی و خارجی بدن را تحت کنترل دقیق قرار دهد، با تمام موازن شما به

نظر نیروی بدنی آنقدر ضعیف هستند که به انحرافات حسی و عصبی دچارند و گرفتار امیون و انکل میباشند و در اثر ضعف حسی آنقدر با نفرت و بدبینی به زندگی مینگرند و آنقدر زندگی در نظرشان تیره می‌نماید که بالاخره دست به انحراف میزنند، اینگونه افراد ضعیف در سراسر زندگیشان جز حرف عملی دیگر ندارند.

از این دو دسته که گذریم، افراد دیگری یافت میشوند که زمام کارهای کشور و زندگی خود را در دست، به‌قدر خود گرفته و چون فرمانروایان بزرگ، بر مردم و بر زندگی حکومت میکنند، میگویند و عمل میکنند، گفتارشان با کار آنها نسبت متعین دارد، این قلیل افراد اگرچه در جوانی هم ورزش را با درس توأم نکرده باشند، ولی پیشرفت و نبوغشان نشانه سلامتی و سرومندی اعضای بدنشان است. آنها در جوانی نیروی خود را به انواع مختلف از دست نداده اند، آنها دچار الکلی و امیون و هزار درد بیدرمان نشده اند، چگونه انتظار دارید گمانیکه دارای جسمی ضعیف و مریض و چهره‌ای زرد دارند بتوانند در زندگی مصدر کارهای بزرگ بشوند.

حواسی را می‌نامیم هنگامیکه دوره اول متوسطه یعنی کلاس نهم را میخواند، دانش آموزی ضعیف و زرد و کول بود، هر روز دیده میشد که در کنج کلاس و یا در گوشه حیاط پزمرده، ساکت و آرام نشسته است و یا ایستاده است، مثل اینکه حرارت و نشاط در وجود این پسر اصلاً وجود ندارد.

صبحها دیر از خواب برمیخاست، دیر به مدرسه می‌آمد، همیشه غمگین و متاثر بود، موهای زولیده و صورت چرک و بر از جوشش قیافه دوزخی به او داده بود، بالاخره ایرج در اثر بی‌حالی و سستی در همان سال در کلاس نهم رد شد، ولی همین مردود شدن باعث ایجاد تحول و زندگی تازه‌ای در او گردید، دو جز باعث همان و نشاط و هوش نیز این محصل شد:

نخست اینکه ایرج مردود شد و درس تجدیدی داشت که تعطیل تابستان خود را صرف خواندن درس تجدیدی نماید، دوم آنجا بودی وی با حواس ورزشکاری بود، که شبها و اغلب صبحها بیکی از باشگاههای ورزشی میرفت و

دارای اندامی ریز و چهره‌ای کشاده و خندان بود.

پس از پایان تعطیلات تابستان ایرج دیگر آب حوان خمیده و ضعیف و بد خلقی نبود، ریز و ورزش به اندازه کافی او را تغییر داده بود و همین باعث شد که در مالهای بعد مرتباً با معدلی خوب قبول شود و موفقینهای بزرگتری بدست آورد.

حالا هم اگر دانش آموزی هستید که صبحها نمیتوانید از رختخواب برخیزید، از مدرسه رفتن خسته شده اید و از درس خواندن منفرید، باید مورا "دار حاره و معالجه خود باشید، تصمیم بگیرید خود و روحیه خویش را طوری تربیت کنید که از محرر خیزی لذت ببرید و همیشه خندان و شادمان باشید. شما اکنون عادت کرده‌اید که صبح مثلاً "۷ ساعت و ۷ یا کمی زودتر بیدار شوید از خواب بیدار شوید، ولی تا ساعت هشت قادر نیستید از جای برخیزید و همیشه در رختخواب به اینطرف و آنطرف می‌غلتید و احساس خستگی میکنید اگر روز را با عصر پزمرده، غمگین و متاثر هستید دلیلش اینست که صبح را در رختخواب بیدار مانده‌اید، این میل انحاس هر روز از زندگی خسته هستند، همده سکوه و شکایت میکنند، بیهوده و بدون دلیل از سخت و شانس مینالند، در سورتکه بخت و اقبال همان نیروی مادی و معنوی شماست که باید آنرا به کار اندازید.

شما هر وقت بخواهید میتوانید با یک اراده قوی زندگی خود را تغییر دهید، صبح سر ساعت معین، بمحض بیدار شدن از خواب برخیزید زیرا بیدار ماندن در بستر خواب از نیروی بدن کم میکند و شخص را تا عصر پژمرده نگاه میدارد. معین داشته باشید که اگر دو ماه مرتب، سر ساعت بلکه در سر دقیقه معین، از خواب برخیزید و مشغول ورزش شوید پس از دو ماه دیگر آن شخص بحال سابق نمیرسد، و خواهید دید که صبح هر قدر بخواهید در رختخواب بجا می‌ماند نمی‌توانید، احساس میکنید که نیروی معنوی دیگری پیدا کرده اند که شما را به برحاسن مجبور میکند پس از ورزش هنگام صبحانه خوردن خواهید دید که بدون هیچ دلیل خندان هستید، گویای هروح حمزه گنده‌ای در درون



بورسور و شادمانی را به تمام اعضاء بدن شما میفرستد و تا عصر همچنان شادمان بورسور و خندان هستید، دوستان و همکلاسیهای شما از معاشرت، خنده روئی و زنده دلی شما لذت خواهند برد.

آیا میدانید حالا چه کسی بسا فرمان میدهد؟ همان شعور باطنی است که شما را چنین رهبری میکند و شادمانتان کرده است.

برخی از دانش آموزان هستند که ممکن است، دیرتر و یا زودتر از دو ماه به ورزش صبح و زود برخاستن عادت نمایند، ولی بالاخره دیر یا زود باین کار عادت خواهند کرد.

**تصور بهره گیری کلید عشق و علاقه بکار است.** بنابراین هر وقت حس میکنید که علاقه به ورزش ندارید، بیاد آورید که پس از چند ماه دیگر دارای بازوان قوی و سینه ای برآمده و کمری باریک و چهره ای گلگون و خندان خواهید بود، بیاد آورید که ورزش شما را نیرومند، با اراده، منکی به نفس، خونرود و با نفوذ خواهد کرد.

دختران جوان! چرا بعضی از شما بیهوده برای سلامت خود از این دارو و آن دارو استفاده میکنید، برای زیبایی خود متوسل به روغنهای و کرمهای گوناگون مینویسید؟

مگر شما نمیخواهید برای همیشه، حوصله قیافه، چابک، زیبا و خندان باشید؟

در زندگی امروزه برای شما موهبتی بالاتر از زیبایی و سلامت جسم و روح نیست. پس با این وصف، چرا کوره راه را بجای شاهراه انتخاب کردهاید؟ چرا نمیجنبید؟ چرا تصمیم نمیگیرید تا برنامه منظمی برای تمام کارهای روزانه خود تنظیم کنید؟ انگ تصمیم بگیرید و کاغذ و قلم بردارید برنامه ورزش و کار روزانه خود را بنویسید.

زیبائی در تندرستی است و تندرستی حقیقی بوسیله ورزش و گردش و عدای سالم، معنوی و منظم حاصل میشود. ورزش خون را به تمام معین تمام اعضاء بدن به عضلات دست و پا و گردن و کمر و اعصاب میرساند و در تمام

بدن خون را به جریان میاندازد. ورزش تمام اندام و عضلات شما را متناسب و چابک میکند. معایب بزرگ اندام شما را از قبیل خمیدگی پشت، فرو رفتگی سینه، بی اندازه بالا قرار گرفتن شانه، پهنای زیاده از حد کمر، بزرگی شکم و کج راه رفتن را در شما تصحیح میکند.

بالاخره ورزش که مطابق دستور و اصول صحیح انجام شود، سرراستقیم، شانه ها را پائین افتاده، قفس سینه را وسیع و کمر را باریک، دست و پا را کشیده و استوار و چابک می نماید. برای زنها علاوه بر زحمات و ضرر گریستن و غیره را مرتفع می نماید. ورزش برای دختران عامل مهم زندگی فردای آنهاست، زیرا بعد از قوی شدن عضلات شکم مسئله حمل برای آنان آسان شده، از مخاطرات تولید نسل جلوگیری می نماید.

ولی ورزشی که دختران می نمایند، نباید ورزشهای سنگین قهرمانی و شدید باشد، بلکه آنان باید در مدرسه بیشتر توپ بازی و پینگ پنگ و والیبال و ورزشهای سبک دیگر نمایند و با اسبابهای ورزشی سنگین مانند هالتر و دمبل کار نداشته باشند و چند ورزش سوغتی را که از دبیر ورزش خود یاد گرفته اند، هر روز صبح مرتباً انجام دهند و نوع ورزشها را هر روز عوض نکنند و تعداد حرکات و ساعات شروع و خاتمه ورزش را کم و زیاد و پس و پیش ننمایند، حرکاتی باید انتخاب کنند که در باز شدن قفسه سینه و از میان رفتن قوز پشت و باریک شدن کمر و کشیده شدن دست و پا و اندامشان موثر باشد.

بیشتر دختران جوان مانند پسران به ورزش و بازی علاقه ندارند و هر روز صبح نیم ساعت ورزش کردن در منزل برای آنان مشکل و غصای بزرگ می نماید، ولی باید بدانند که گنج بی رنج میسر نمیشود.

اگر خواهان زیبایی و طراوت و نشاط و جوان ماندن هستید، باید روزها و هفته های نخستین را که هنوز عادت به ورزش نکرده اید، رنج زود برخاستن و ورزش کردن را ببرید، سالیهای متدای بلکه تا تمام عمر هر روز به ورزش ادامه دهید و آنرا جزء یکی از کارهای روزانه کرده و هیچگاه ترک نکنید ناپس از چند ماه و چند سال بان عادت معاش و عادت نیز طبیعت ثانوی شما

خواهد شد.

قبل از شروع ورزش به این نکات توجه کنید:

**جوانان با آزاده و ورزشکار!** شما در زمانه روز به هفت ساعت خواب احتیاج دارید، اندازه خواب در اشخاص فرق میکند و هرکس نسبت به مزاج خود احتیاج به خواب کمتر یا بیشتری دارد، ولی اندازه معمولی خواب برای یک جوان همان هفت ساعت است و اگر کسی از اندازه خواب ضروری خود بکاهد بهمان اندازه از نیروی بدنی و فکری خود کاسته است. دانش آموزی که شبها دیر میخوابد تا بیشتر درس حاضر کند برعکس در اثر کم خوابی نیروی فکری او کم شده و درسها را دیرسر یاد میگیرد.

در صفحات بعد مطلقاً درباره خواب صحبت خواهیم کرد، ولی مقدمه‌ای که در اینجا برای خواب نوشتیم برای اینست که شما اگر عادت کرده اید شب ساعت ۱۰ بخوابید باید صبح ساعت شش برخیزید و اگر ساعت ۱۱ میخوابید باید صبح ساعت ۷ برخیزید، یعنی درست ۸ ساعت کامل بخوابید.

**چه لذت و سعادت بهتر از این که یک دانش آموز جوان شب ساعت ۱۰ بخوابد و صبح ساعت شش از خواب برخیزد و مشغول ورزش شود و روز خود را با نشاط شروع نماید.**

پس حالا اگر شما هم هوس کرده اید که از فردا ساعت شش برخیزید و ورزش کنید فیلاً به این چند نکته توجه کنید.

۱- نخست باید توجه داشته باشید یابیکه، کاملاً سالم هستید و هیچ گونه ناخوشی ندارید، و گرنه قبلاً باید به دکتر مراجعه کنید.

۲- هنگام ورزش با لخت باشید و یا جامه نازک و گشاد بپوشید که مانع دوران خون در بدن نباشد.

۳- باید در هوای کاملاً "راد" ورزش کنید و اگر در اطاق به این کار می‌پردازید، باید پنجره‌های اطاق باز باشد.

۴- قبل از ورزش باید عده خود را تخلیه کنید.

۵- پیش از شروع ورزش، یک لیوان آب سرد بنوشید و اگر زمان است یک لیوان آب گرم بپاشامید. خوردن آب قبل از ورزش برای ورزشکاران ضروری است زیرا، اولاً از ورزش خود نتیجه بهتری میگیرند، ثانیاً در بین ورزش و با اتمام ورزش، دیگر تشنه نمیشوند که با خوردن آب عملیاتشان خنثی شده و با مریض گردند.

۶- قبل از شروع به ورزشهای سنگین قدری حرکتهای نرمش کنید، تا بدتان گرم شود و چند نفس عمیق بکشید.

۷- اگر خود را خسته دیدید و احساس کردید که بدتان در اثر کارهای روزانه کوفته شده، از عملیات ورزشی خودداری کنید، اگر احساس ناخوشی و سرگیجه کردید، یک یا دو روز عملیات ورزشی را کنار بگذارید.

۸- ورزش بدون مگر بی نتیجه است، هنگام ورزش، نباید فکرتان متوجه جای دیگر باشد، بلکه باید با تمام قوای فکری خود بوجه عملیات ورزش و مخصوصاً "متوجه انبساط و انقباض ماهیچه های خود باشید. در موقع ورزش هر کدام از اعضا بدتان را که کار می‌اندازید سعی کنید فکرتان را بدان عضو متوجه سازید تا خیلی زود نتیجه بگیرید، ۱۰ دقیقه ورزش با دقت و فکربهتر از نیم ساعت ورزش بدون تفکر است.

#### حوکات و تمرینات ورزشی:

هر نوع ورزش در بدن تاثیر مخصوص دارد، مثلاً بینگ پنگ چشم را تربیین و دقیق میکند، دوچرخه سواری و شنا و والیبال و بالا رفتن از طناب و کش مارفیکس تنحس را قوی می‌نماید، برعکس فوتبالی قد را کوتاه و پاها را قوی میکند.

دستوراتی که در این کتاب برای ورزش داده میشود، فقط برای پرورش چند عضو مهم بدن است، من نمیخواهم کتاب ورزشی کامل و مفصل برای شما بسوسم زیرا ورزشها برای هر طبقه از کارگر و کارمند و مرد و زن و هر سنی مختلف است. چه با وسایل ورزش و چه بدون وسایل ورزش فرق دارد که شرح کلیه آنها از

موصوله این کتاب خارج است.

دستوراتی که در این فصل برای ورزش داده میشود، برای دانشآموزانی است که میتوانند وسایل ورزشی تهیه کنند و نیز محل مناسبی برای ورزش دارند، در غیر اینصورت ممکن است دانشآموزان و یا کسان دیگر هر یک مطابق ذوق و لئوم و موقعت خود برنامه ای تهیه کرده و ورزشی مخصوص به خود نمایند.

کسانی که نمیتوانند تمام وسایل ورزشی را تهیه نمایند، کافی است فقط یک جفت دمبل مطابق سن و وزن خود تهیه کنند و هر روز صبح به ورزش بپردازند و اگر به تهیه قادر نیستند میتوانند چند حرکت مفید ورزشی را که از دسر ورزش خود یاد گرفته اند هر صبح انجام دهند.

ممکن است در بین خوانندگان کسانی باشند که دسترسی به دبیر ورزش و دبیرستان نداشته باشند، بنا بر این میتوانند با چند حله شرکت در یکی از باشگاههای ورزشی، حرکات ورزشی را از مربی ورزش آن باشگاه و یا اخلاص دیگری که مهارتی در ورزش دارند بیاموزند و اگر حاضر به رفتن باشگاه هم نباشند میتوانند هر روز صبح نیم ساعت پیاده روی کنند، ولی با این شرط که قدمهای بلند بردارند و نغمهای عمیق بکشند و در هنگام قدم زدن تمام فکرشان را متوجه حرکات عضلات پا و طرز نفس کشیدن خود نمایند، و گریه پیاده روی عادی مانند همیشه، کوچکترین تاثیری در شما ندارد.

چند ورزشی برای برآمدن و هراخ شدن سینه مفید است؟

کسانی که میخواهند دارای سینه ای برآمده و پهن باشند، باید حرکاتی انجام دهند که عضلات سینه آنها بکار بیفتد و قفسه سینه هم بار شود، اصولاً برای تربیت هر یک از اعضاء بدن باسی عضلات آن عضو را بکار انداختن هر عضوی که بکار افتاد ماهیچه های آن عضو بهتر میتوانند از اکسیژن و از خون و از مواد غذایی استفاده کنند و از حال رکود و یومردگی بیرون آیند و رشد و نمو کامل نمایند. برای بکار انداختن عضلات و استخوان های سینه

عملیات زیر را مینواید انجام دهید.

۱- صلیب ایستاده یا دمبل ۱۲ x ۳ مرتبه - دمبل ها را بدست بگیرید و معیم بایستید و بعد سه دفعه و هردفعه دوازده مرتبه دستها از جلو بطرفین با دقت و فکر واراده باز کنید و در فاصله هر ۳ دفعه استراحت کنید و یک دقیقه نفس عمیق بکشید. (تصویر ۱).

۲- پرس خوابیده با هالتر ۸ x ۳ مرتبه - روی چهارپایه با بلندی که سطح آن نیم دایره است بنشینید و هالتر را سه دفعه به فاصله یک دقیقه هشت مرتبه به آرامی و متمرکز فکر و کنترل عضلات، مستقیم بالا ببرید و روی سینه بایست بیاورید، دستهای خود را در گرفتن هالتر از هم باز نگهدارید تا هنگام پائین آمدن هالتر عضلات سینه شما بیستر کشیده و باز شوند (تصویر ۲).

۳- پرس خوابیده با دمبل ۸ x ۳ - روی چهارپایه بنشینید و دو دمبل بدست بگیرید و بعد با آرامی دمبلها را با هم بالا و پائین بیاورید. در این حرکت هم باید سعی کنید که در موقع پائین آوردن دمبل دستها را از طرفین قدری باز کنید و فشار بیشتری به سینه بیاورید که عضلات سینه باز شود، فراموش نکنید که در فاصله هر یک نفسهای عمیق بکشید (تصویر ۳).

۴- صلیب خوابیده یا دمبل ۸ x ۳ مرتبه - برای انجام این حرکت روی چهارپایه ای که سطح آن نیمدایره است بنشینید دستها را مستقیماً بالا آورده از طرفین باز کنید. (تصویر ۴).

تمام این حرکات باید با کمال ملایمت و با فکر و اراده و تصمیم انجام

شود.

چه ورزشی برای قوی شدن بازوان مفید است؟

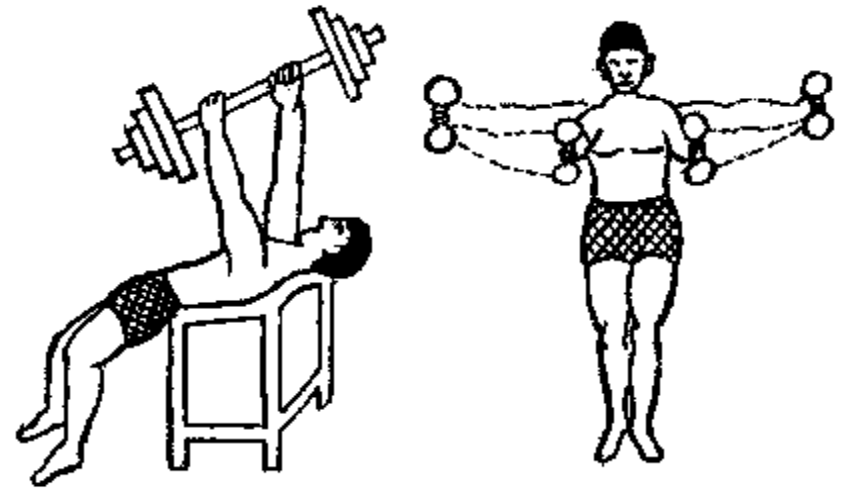
کسانیکه طالب بازوان قوی هستند باید حرکات ذیل را با دقت و تمرکز مکرر و در تحت اراده، مستقیم انجام دهند.

۱- جلو بازو با دمبل ۸ x ۳ مرتبه: این حرکت ممکن است با یک پا دو دمبل انجام شود. برای انجام این حرکت، مستقیم بایستید، یک دمبل را با یکدست، با دو دمبل را با دو دست بگیرید، دمبل ها را بطرف سینه بالا آورده و پائین ببرید. در موقع یائین آوردن دمبل بهتر است، دست خود را بطرف داخل بپیچانید تا عضلات ساعد هم بکار افتاده و پرورش یابد. (تصویر ۵).

۲- جلو بازو با هالتر ۸ x ۳ مرتبه: برای انجام این حرکت مستقیم بایستید و هالتر را با دو دست بگیرید و آنرا مرتباً تا سینه بالا آورده و پائین ببرید. در این حرکت اگر بازوهای شما محکم به پهلوی چسبیده باشد عضلات پشت بازوی شما کار خواهد افتاد و پشت بازو محسوب میشود. ولی اگر بازوهای شما بکار افتاده و جلو بازو محسوب میشود. (تصویر ۵).

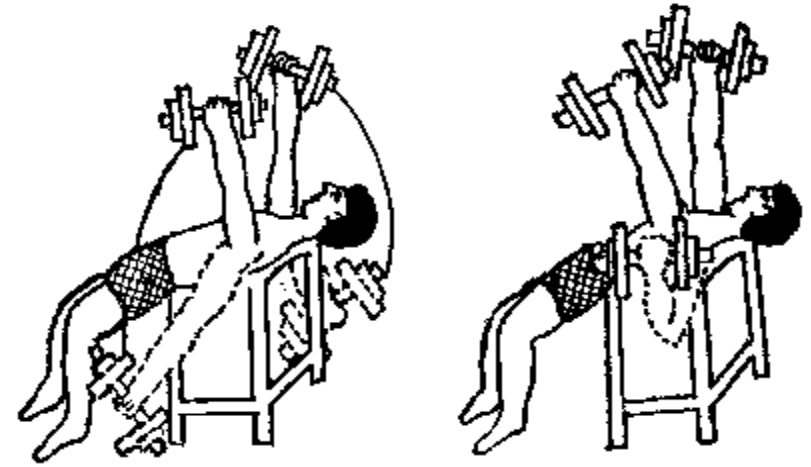
۳- پشت بازو با دمبل ۸ x ۳ مرتبه: برای انجام دادن این حرکت نخست دمبل را با دست راست بگیرید و بازوی خود را محکم به پهلوی چسبانید، پای چپ جلو، پای راست عقب، قدری خمیده، دست چپ روی زانوی چپ، نگاه در حالیکه بازوی راستتان به پهلوی چسبیده دمبل را تا سینه بالا آورده و پائین بیاورید و در هنگام یائین آوردن تا ممکن است دستان را به عقب ببرید و دست کنید که عضله پشت بازوی شما بکار افتد. توجه داشته باشید که اگر بازوینان آزاد باشد و محکم به پهلوی نچسبد، عضلات پشت بازوی شما به کار نخواهد افتاد. پس از اینکه این حرکت را هشت مرتبه با دست راست انجام دادید بعد با دست چپ انجام دهید. پشت بازو طریق دیگری هم ممکنست، ولی همین برای شما بسیار مفید و کافی است. (تصویر ۷).

۴- پشت بازو با هالتر ۶ x ۳ مرتبه: برای انجام این حرکت پاها باز،



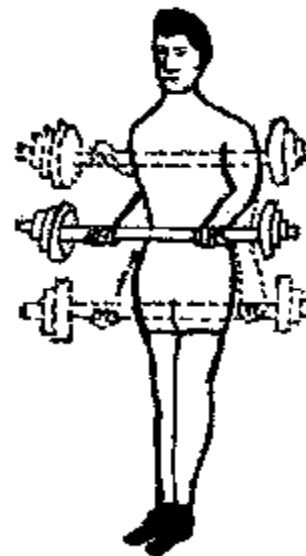
( شکل ۱ )

( شکل ۲ )



( شکل ۳ )

( شکل ۴ )



( شکل ۶ )



( شکل ۵ )



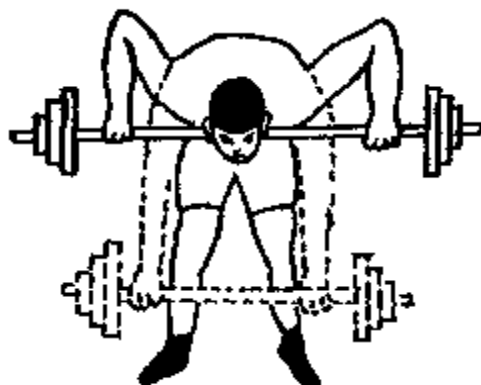
( شکل ۸ )



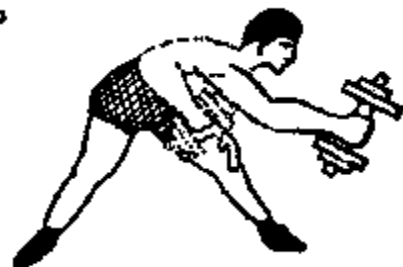
( شکل ۷ )

سفیم بایستید هالتر را مالدو دست از بالای سر، پشت گردن ببرید، آرنجها  
خم، سینه جلو، شکم عقب، در این حرکت بازوهای شما از کتف حرکت نمیکند،  
مفط دستهایتان از آرنج خم شده، هالتر را در پشت گردن ۶ مرتبه به آرامی و  
یادقت در عضلات بالا و پائین میبرید، در اس حرکت هالتر باید آنقدر سنگ  
باشد که در هر دفعه شش مرتبه را بخوبی بتوانید انجام دهید، ( تصویر ۸ ) .

چه ورزشی برای برآمدن ماهیچه های زیر بغل مفید است؟  
برای اینکه عضلات زیر بغل خود را بکار اندازید و پرورش دهید تا اندام  
شما بشکل مثلث درآید و ریبا شود، این حرکات را انجام دهید .  
۱- زیر بغل با دمبل ۱۲ x ۳ مرتبه: نخست دمبل را با دست راست  
بگیرید و دست چپ را روی چهار پایه بگذارید، یا به صله کوتاهی بگیرید و  
با ممکن است روی زانو هم بگذارید در این موضع بخلو خم خواهید شد حالا  
پای چپ جلو، پای راست عقب و دمبل را مرتباً به آرامی و کشش عضلات زیر  
بغل بخلو برده و به عقب بیاورید بطوریکه آرنجتان هم کمی خم شود دوازده  
مرتبه این حرکت را انجام دهید و سپس دمبل را با دست چپ بگیرید و دوباره  
همین عمل را تکرار کنید، سه دفعه هر دفعه ۱۲ حرکت و بین هر یک نفس های  
عمیق بکشید، ( تصویر ۹ ) .



( شکل ۱۰ )



( شکل ۹ )

۲- زیر بغل با هالتر  $8 \times 3$  مرتبه: باها کمی بار، ننه مدری خمیده به جلو، هالتر را با دو دست بگیرید، سپس هالتر را با خم شدن آرنج ها بطرف تنم بالا آورده، پائین کمی جلو سیرید و عقب کنید که عضلات زیر بغل شما کشیده شود. (تصویر ۱۰).

چه ورزشی برای قوی شدن پاها مفید است؟

برای قوی شدن و نیرومندی پاها این دو حرکت را انجام دهید:  
حرکت اول: هالتر را پشت گردن بگذارید، یا جلو سینه نگاه دارید، ده مرتبه آرامی و با تمرکز قوای فکری در عضلات پا بنشینید و آرام آرام برخیزید. برای اینکه بنیچه‌های نیکوتر بگیرید خوب است زیر پاشنه‌های پاستان باشد. باسن و سر پنجه پا بنشینید و برخیزید، برای اینکه آخر یا چیز دیگری در زیر پاشنه پا بگذارید. پس از ده مرتبه، نشست و برخاستن با اندازه یک دقیقه قدم بزنید و نفس عمیق بکشید و دوباره شروع کنید، این حرکت را سه دفعه و هر دفعه ۱۰ مرتبه انجام دهید.

حرکت دوم: هالتر را پشت گردن بگذارید، پای چپ جلو، پای راست عقب. آرام و با دقت پائین بیایند تا زانوی راستان نزدیک زمین برسد و بعد آرام برخیزید پس از ۶ مرتبه نشست و برخاستن جای پاها را عوض کنید، پای راست جلو، پای چپ عقب و ۶ مرتبه از نو بنشینید و برخیزید. این حرکت را دو دفعه و هر دفعه دوازده مرتبه بنشینید و برخیزید بطوریکه ۶ مرتبه روی پای راست و ۶ مرتبه روی پای چپ باشد.

توجه داشته باشید که اگر در این ورزش هالتر سنگین باشد و یاد را انجام حرکات امراط کنید، ممکن است قلب شما ضعیف شود.

فوتبال هم یکی از ورزشهای مفید است که در قوی شدن پاها بسیار مؤثر میباشد، ولی دانش‌آموزان کوچک باید کمتر به این بازی بپردازند زیرا ممکن است قدشان کوتاه شود.

برای کوچک شدن شکم و باریک شدن کمر چه باید کرد؟

برای انجام حرکات این ورزش احتیاج به وسایل ورزشی ندارید و سهز مفیدترین ورزشها و پیروش دهنده فکر دانش‌آموزان است. زیرا وقتی عضلات شکم و ناحیه کمر کار افتاد، اعصاب داخلی شکم نیرومند شده و پیروش خواهد یافت و برگشتن فواید آن قوی شدن معده و روده و از بین رفتن پیوست مزمن و مرتب کار کردن مزاج است و در نتیجه مرتب کار کردن دستگاه هاضمه مکرران قوی خواهد شد، زیرا مغزتان از خونی پاک تغذیه خواهد کرد.

حرکت (۱) - سه پشت روی زمین بخوابید و کف پاهایتان را به دیوار یا چیز دیگر تکیه دهید و دستها را بطرف سر بالا ببرید. در این موقع ریه های خود را از هوا برون کنید و سپس با پرتاب دستها، روی شکم برخیزید و دستها را طرف نوک انگشتان پا جلو ببرید و سه مرتبه مانند غرغم و راست شوید، سعی کنید که سرتان به زانو برسد و پس از سه مرتبه سر را طرف راست بالا و پائین آوردن، دوباره سه پشت بخوابید و ریه را از هوا برون کنید و در موقع برخاستن خالی کنید و عمل را تکرار نمایید.

در این حرکت ۵ دفعه بخوابید و برخیزید و در هر دفعه ماسد فر سر را بطرف زانو خم کنید. این حرکت در ابتدا قدری مشکل است، ولی پس از مدتی کمی آسان خواهد شد، بطوریکه میتوانید دستها را به پشت قلاب کنید و برخیزید، (تصویر ۱۱).



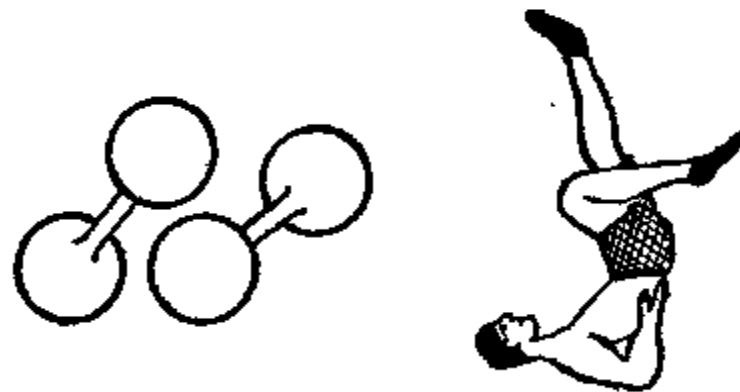
(نکته ۱۱)

را سه مرتبه انجام دهید. توجه داشته باشید انجام دادن این حرکت در ابتدا مشکل است ولی پس از چندی آسان خواهد شد. (تصویر ۱۳).

انجام این سه حرکت برای دانش آموزانی که اغلب اوقات به اصطلاح معمول (دل درد) دارند و یا هنگام دویدن و راه رفتن به اصطلاح خودشان (دلنا) درد میکنند که منظورشان همان معده است بسیار مفید است و همچنین برای دوشیزگانی که از کمر پهن و شکم بزرگ خود شکایت دارند بسیار مؤثر است. پس از سه ماه مرتب انجام دادن این ورزش دارای کمری باریک و شکمی کوچک و زیبا خواهید بود.

برای انجام دستورات ورزشی این کتاب فقط همین سه و سائل ورزشی که تصویر آنها را در زیر می بینید کافی است.

۱ - یک جفت دبل نسبت به وزن خود دانش آموزان. (تصویر ۱۴).



(شکل ۱۳)



(شکل ۱۴)

۲ - یک هالتر سنگ که با آسانی بتوان تمام حرکات را با آن انجام داد، توجه داشته باشید که این هالتر مخصوص ورزش زیبایی اندام است نه برای وزنه برداری. (تصویر ۱۵).

حرکت (۲) - به پشت روی زمین بخوابید، دستها را به پهلو بیاویزید بطوریکه کف دستان با زمین مماس شود پاها را جفت کنید و سپس آرام آرام، بطرف بالا بیاورید و هرچه میتوانید، پاها را بطرف سر نزدیک کنید که بخوبی خم شوید و عضلات شکم رویهم چین بخورد و بعد به آرامی با کنترل عضلات شکم، پاها را پائین ببرید (معمولاً کف پاها را خیلی به آرامی پائین ببرید) ۳ تا ۵ مرتبه هر چقدر که میتوانید پاها را بالا و پائین بیاورید و پس از آن بر خیزید و نفس عمیق بکشید و دوباره شروع کنید.

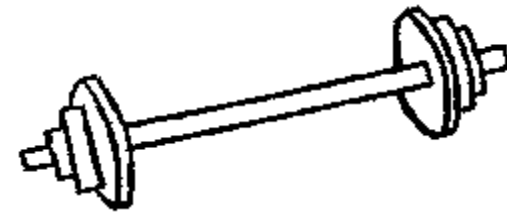
این حرکت سه دفعه و هر دفعه باید با ۳ یا ۴ یا ۵ مرتبه بالا و پائین آورده شود. در موقعیکه دراز کشیده اید ریه ها را از هوا پر کنید و در موقع بالا آوردن پاها ریه ها را خالی نمائید. (تصویر ۱۲).



(شکل ۱۲)

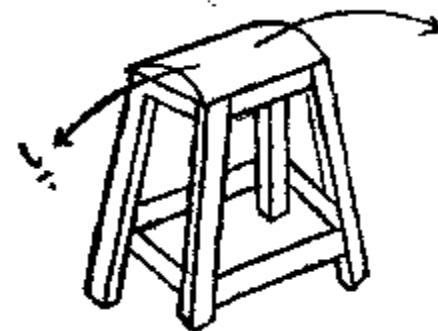
دو حرکت فوق برای کوچک شدن شکم و محکم شدن عضلات آن بسیار مفید است.

حرکت (۳) - به پشت بخوابید و دستها را پشت کمر تکیه دهید، حالا با میتوانید با پاها بالا سرید بطوریکه کمرتان از روی زمین بلند شود و اکنون همانطور که پاهایتان را در هوا نگاه داشته اید مانند دوچرخه سواران شروع به پا زدن نمائید، آنقدر پا بزنید تا احساس خستگی کنید آنوقت برخیزید و قدم بزنید و نفس های عمیق بکشید و دوباره همین عمل را تکرار کنید. این حرکت



(شکل ۱۵)

۳ - یک چهارپایه به بلندی ۶۰ تا ۷۰ سانتیمتر که سطح آن نیمدایره است. (تصویر ۱۶).



(شکل ۱۶)

دقت کنید که انتخابی روی چهارپایه نخواهید.

دانش آموزانی که تصمیم گرفته اند که همیشه ورزش کنند، بهتر است ماه اول در باشگاه به ورزش بپردازند، و پس از دیدن و بکار بردن روش صحیح، میتوانند در خانه هر روز ورزش کنند. عشق بهر کار نخستین شرط آغاز آن کار است، تا عشق و میل به کاری، باعث اتمام دادن آن کار دشوار است. اجتماع جوانان ورزشکار در باشگاه

علاقه پرشوری در شما نسبت به ورزش ایجاد میکند.

هر وقت نسبت به ورزش بی علاقه شده و منوجه شدید که جد روز است ورزش را کنار گذاشته اید و میل به آن ندارید، فوراً "چند شبی برای تماشای ورزشکاران بیکلی از باشگاههای ورزشی بروید، خواهید دید که دوباره یک علاقه و عشق زیادی به ورزش در شما پیدا میشود، بطوریکه صبح فردای آنروز از هر روز دیگر زودتر بربوخیزید و شروع به ورزش میکنید.

اگر به باشگاه نخواستید بروید دوباره قسمت ورزشی این کتاب را مطالعه کنید و صفاً از خود سؤال نکنید که یک نفر ورزشکار چه دارد و چه نتایجی از کارش خواهد برد؟

حالا فکر میکنید یک نفر ورزشکار چه دارد؟ یک سینه برآمده با بازوان قوی و یک کمری ماریک با اندامی راست و چابک و یک پوست بدن و چهره روشن و زیبا که جلب توجه هم درامیکند و در هر کس نفوذ دارد، ما فوق همه اینها صحت و سلامتی بدن که نخستین شرط زندگی است دارا می باشد.

حالا فکر میکنید چه نتایجی از کارش خواهد برد؟ شخص ورزشکار و سالم قادر است و اراده دارد آنچه را که در زندگی میخواهد به آسانی بدست آورد، زیرا چنین شخصی اراده و استقامت زاید الوصفی در برابر مبارزات زندگی دارد، ورزشهایی که بیشتر برای پرورش فکر مؤثرند، ورزشهایی هستند که نفسهای شما را بشمارش اندازند، از قبل دویدن، کوه نوردی، فوتبال، والبال، بکس و غیره زیرا برای اینکه مغز خوب کار بکند باید از خونی پاک تغذیه شود و برای اینکه خونی پاک در بدن جریان داشته باشد، باید اکسیژن زیاد به بدن برسد، باید تشنه یا همان رنین از هوا کاملاً پر و کاملاً خالی شود، ریه و معده خود را نیرومند کنید زیرا نخستین شرط موفقیت در زندگی و ریاضتی چهره، خوب کار کردن دستگاه هاضمه و رنین است.

بعضی از دانش آموزان ممکن است تصور کنند که ورزش فقط ماهیچه های انانرا پرورش میدهد، در صورتیکه در اثر ورزش تمام غدد بدن منقبضه غدد در قبه و فوق کلیوی که عدد محصوم رسد هستند بکار و فعالیت افتاده تمام





## فصل پنجم

### نیروی مغز خود را دو برابر کنید

عده ای از دانشمندان و دکترهای اروپائی در این باره تجربه ها کرده و مطالب بسیار نوشته اند و بالاخره چنین نتیجه گرفته اند که: قسمت مغز چپ حکمفرمای قسمت راست بدن و قسمت راست مغز حکمفرمای قسمت چپ بدن است، دست راست و پای راست و بطور کلی قسمت راست بدن هرکس قویتر از سمت چپش میباشد و اگر در اشخاص قدری دقت کنید، این تفاوت به خوبی محسوس میشود، برای اطمینان می توانید یکروز عصر یکی از باشگاههای ورزشی بروید و با دقت به بازوی راست و چپ ورزشکاران نگاه کنید، بطور وضوح خواهید دید که بازوی راستشان قویتر از بازوی چپشان است، اگر از خودشان هم بپرسید همین را خواهند گفت که: "بازوی راست من از بازوی چپم ورزیده تر است."

این اختلاف سمت چپ و راست بدن بعلمت اینست که هر فردی چه پسر و چه دختر از دو باسیل (یا از دو موجود ذره بینی ریز) درست شده است.

هر مردی علاوه بر مواد پدیری (نطفه تذکیر) که یکی از لوازم مخصوص نوع مرد است دارای مواد مادری (نطفه تأنثیت) هم می باشد.

هر زنی علاوه بر مواد مادری که یکی از لوازم مخصوص نوع زن است دارای

مواد پدیری هم می باشد، مواد این دو باسیل بزرگترین فعالیت حیاتی را دارا می باشند، بنا بر این انسان وقتی متولد میشود هر کدام از این دو باسیل فتح و غلبه مخصوصی دارند، یعنی هر کدام از آنها نوع خودش را تقویت کرده و رشد میدهد.

در مرد که باسیل مادری ضعیفتر است، در سمت چپ قرار گرفته و قسمت چپ بدن کمتر رشد میکند و همچنین در زنها که باسیل پدریش ضعیفتر است در سمت چپ قرار گرفته و قسمت چپ بدنشان ضعیفتر می باشد، هر چه اندازه و قدرت این دو باسیل با هم مساوی و بیک اندازه باشد خوبی اعضای آنها بیشتر خواهد بود و هر چه این دو باسیل با هم اختلاف داشته باشند بهمان اندازه بی ترتیبی اعضا آنها بیشتر خواهد بود.

بطور خلاصه طرف چپ بدن بواسطه باسیلی که طبیعت از والدین به او داده ضعیفتر از طرف راست بدن است.

در مغز برعکس اینست زیرا اعصاب طرف راست دماغ حکمفرمای قسمت چپ بدن و اعصاب طرف چپ مغز حکمفرمای طرف راست بدن است.

شما تا به امروز فقط بواسطه مغز چپ خود کار میکردید و مغز راست شما بحال پژمردگی و بیکاری باقی مانده بود، هر عضوی که بکار نیفتد رفته رفته ضعیفتر شده و از بین میرود، مثلاً اگر ماهیچه های دست و پای خود را بکار نندازید شل و وارفته میشوند، برعکس اگر عضلات بازو و سایر اعضا خود را بکار اندازید قوی و ورزیده خواهد شد.

شما از امروز باید قسمت چپ مغز خود را بکار اندازید تا فکرتان را دو برابر کنید، آنگاه از لحاظ قوای فکری با دیگران فرق خواهید داشت، ریزان نیروی فکرتان دو برابر نیروی فکر دیگران است.

اگر مغز راست شما مانند مغز چپتان کار کند باید دست چپتان هم مانند دست راستتان کارها را انجام دهد، پس هروقت شما عام کارهایی را که اکنون با دست راست انجام میدهید توانسید با دست چپ هم انجام دهید، آنوقت میتوان گفت که ما اداره ای دیگر شما نیرومند تر از سابق گشت

است.

\*\*\*

شما اگر برای انجام کاری دو نفر باشید بهتر میتوانید آن کار را از پیش ببرید. زیرا یکی از شما کار میکند و دیگری استراحت می‌نماید، و موقه‌یکه شما استراحت میکنید همگارتان مشغول کار است. قسمت راست و چپ شامه‌مانند همین دو نفر هستند. اغلب مردم و دانش‌آموزان با قسمت راست بدن کار میکنند یعنی فقط قسمت چپ مغز را بکار می‌اندازند. شما بر این دیر یا زود ممکن است. قسمت چپ مغز فرسوده شود و از کار بآرامد و یا ضعیف شود، بهمین علت است که بعضی از مردم همیشه قدری مسن شدند، از حافظه خود شکایت میکنند. ممکن است شکایت از حافظه علل دیگری هم داشته باشد و آن ممکن است یا حافظه خود را خوب بکار نینداخته و آنرا زود فرسوده و خسته کرده‌اند که باید فرسودگی و خستگی آنرا رفع کرد و با به حافظه خودشان اطمینان ندارند.

در هر حال ما نیازمند این هستیم که در مبارزات طاقت فرمای زندگی امروزی، دارای دماغ نیرومندی باشیم تا بتوانیم در تمام کارها موفق شویم و بتوانیم از میان امواج و طوفان گرفتاریها و مشکلات زندگی فلاح بیرون آوریم.

آیا ورزشی برای پرورش مغز راست وجود دارد؟

آری، حرکاتی برای پرورش مغز راست وجود دارد که شما با تعریف و ورزش در این حرکات میتوانید قسمت راست مغز خود را بکار اندازید. قبلاً گفتیم که مغز چپ حکمفرمای قسمت راست بدن و مغز راست حکمفرمای قسمت چپ بدن است. پس برای اینکه مغز راست پرورش یابد کافی است که اعضاء سمت چپ بدن از قبیل دست و پا و غیره را بکار انداخت.

تمرین ۱:

نخستین و مهم‌ترین روش برای اینکه چیز نویسی با دست چپ است

شما در رنگهای شفریح یا موافق دیگر میتوانید با دست چپ گچ را بگیرید و روی تخته این حملات را بنویسید: "حافظه من قوی است، من به حافظه خود اطمینان دارم، درسها را زود یاد می‌گیرم و بزودی هم فراموش نمیکنم، زیرا نیروی حافظه من دو برابر سابق شده است".

در مواقع بیکاری در منزل اینکار را با مداد و یا قلم هم میتوانید انجام دهید و غیر از حملات فوق هم هرچه را که بخواهید بنویسید، ولی موجه باشد که تلقین این حملات در پیشرفت نیروی حافظه شما تاثیر زیادی خواهد داشت.

در موقع چیز نویسی با دست چپ سعی کنید، تمام فکر خود را متوجه دست چپان کنید، برای اینکه مغز شما متوجه دست چپتان باشد، سعی نمائید خط خود را با همان دست چپ سیار خوانا و نیکو بنویسید. برای این کار محبت با دست راست و با دقت حملات ذکر شده فوق را روی تخته یا کاغذ بنویسید و آنرا سر مشق قرار داده و سپس با دست چپ در زیر همان حملات بنویسید و نهایت کوشش و دقت را بکنید که با دست چپ هم مانند دست راست حملات را بنویسید.

تمرین ۲:

مقیم بایستید و دست راست را کشیده به پهلوی بچسبانید، حالا دمل را با دست چپ بگیرید و تمام نیروی فکر خود را متوجه دست چپ کنید، اکنون تصور نمائید که دمل بسیار سنگینی را بدست گرفته اید، آنرا خیلی آهسته و آرام ولی با صرف نیروی زیاد و فشار بالا بیاورید، آنقدر بالا بیاورید که دستتان با تانه تماس پیدا کند دوباره آرام آرام و با توجه زیاد به عضلات بازو و ساعد آنرا پائین ببرید. با یک مرتبه انجام دادن این حرکت خواهید دید که به نفس نفس افتاده‌اید و احساس خستگی میکنید. چون در این حرکات متلاور پرورش فکر است، شما بر این با تمام قوای فکری، بآنها توجه کرد و در هر اینصورت نتیجه مطلوبی بدست نخواهد آمد، این حرکت را در هفته

اول ۳ × ۵ مرتبه تا ۲ هفته انجام دهید و پس از ۱۵ روز ۴ × ۳ مرتبه و پس از یکماه ۵ × ۳ مرتبه انجام دهند و سعی کنید بیشتر از این تجاوز نکند. (تصویر ۱۷).



(نگل ۱۷)

### تصرین ۲ :

به پتش روی زمین بخوابید ، دستها کشیده ، کف دست روی زمین ورته مخصوصی را که در باشگاه ها بیا بسته میشود یکی از آنها را به کف پای چپ ببندد و آرام آرام و با توجه و تمرکز دادن فکر بر روی پای چپ ، پای خود را بالا ببرید ، پای چپتان را به آرامی آنقدر بالا ببرید تا کاملاً عمود شود و بعد همانطور به آرامی و آهستگی پائین بیاورید .

اگر وسایل ورزش هم ندارید مانعی ندارد ، بدون وسایل هم میتوانید این حرکت را انجام دهید ولی باید تصور کنید که وزنه بسیار سنگینی به با بسته اید ، اراده داشته باشید که خیلی آهسته و با تمرکز قوای فکری این عمل را انجام دهند .



( شکل ۱۸ )

تعداد این حرکت در ۱۵ روز اول ۳ × ۳ مرتبه و در ۱۵ روز دوم ۴ × ۳ مرتبه و پس از یکماه ۵ × ۳ مرتبه این حرکت را انجام دهید . ( تصویر ۱۸ ) . حرکت دیگر ورزشی هم که با دست چپ اجرا میشود در پرورش قوای راست دماغ موثر است ، اصولاً دانش آموزان باید در تمام کارهای کوچک و بزرگ دست چپ خود را مانند دست راست بکار اندازند این حرکات ورزشی که گفته شد ، بهتر است عصر ها انجام شود .

## فصل ششم

### چگونه و چه موقع باید غذا خورد؟

اعلم ما متوجه همه چیز هستیم جز به فکر سلامتی خود، فلان باررگان حساب دقیق از خرج و دخل خود را دارد، شب در رختخواب به این سو و آن سو می‌غلطد، چرا؟ برای اینکه بحساب رورانه خود فکر میکند! وقتی به پنت خوابیده حساب درآمدهای خود را میکند، وقتی به راست می‌غلطد حساب طلبکاریهایش را می‌نماید، وقتی به چپ می‌خوابد به کربلائی محمدتقی سرواری ناسزا می‌گوید و دشنام می‌دهد که چرا امروز طلبش را نیاورده!؟

آه، آنها گمان میکنند سعادت و خوشبختی فقط در آغوش پول خفته است، بهمین جهت بام تا شام میدوند و در وادی مخوف زندگی سرگردانند می‌کوشند، زحمت می‌کشند خود را به مخاطره می‌اندازند، صحت و سلامتی خود را فراموش میکنند، عواطف و احساسات زیبائی را که طبیعت بآنها ارزانی داشته لگدمال میکند، فقط میروند با پول بدست آورند غنای پهلوان پهلوان می‌غلطند، خواب شیرین و لذتبخش را فدای خیال پول میکنند، بهچاره‌ها یک عمر برای جمع آوری پول میدوند ولی در آخرین دقائق عمر متوجه خطای خود میشوند و میفهمند که پول وسیله خوشبختی بوده است نه عین خوشبختی، مگر پول، دارائی، مانین، آهارتغان و چه و چه برای آسوده زیستن و

سلامت ما چیست؟ پس چرا صدی یک از ما نمی‌دانیم نضام در دقیقه ای چند مرتبه میزند؟ نه اینکه نمیدانیم نضام چند مرتبه میزند بلکه اگر سردرد داریم متوجه نیستیم، باصطلاح خودمان "دل‌درد" داریم نمی‌فهمیم، بی‌بوست داریم متوجه نیستیم و اگر هم بفهمیم اهمیت نمی‌دهیم! بالاخره معلوم نیست این اشتباه از کج پیدا شده که ما بفکر همه چیز هستیم جز بفکر سلامت خود، سهم کارهای خود نظم و ترتیب می‌دهیم بغیر از غذا و خواب و کار.

دانش آموزان گرامی! شما اگر تا به امروز بفکر سلامت خود ننوده اید، از همین امروز متوجه صحت و سلامت و بفکر پرورش جسم و جان خود باشید، زیرا سعادت و خوشبختی در همین است و بس، اگر شما مریض باشید نه لذت آشامیدن و نه لذت زنده بودن را درک می‌کنید، زندگی در نظر بیماران ماتمکده ای بیش نیست، حواس اشخاص مریض کار نمی‌کند، بیمار بوی گل‌های زیبا و غذاهای خوشبو را درک نمی‌نماید، لذت غذاها را نمی‌فهمد، آب‌گوارا به مذاقش چون شربنی تلخ و زهرآگین می‌نماید، آهنگهای دل‌نواز موسیقی را نمی‌شنود، زیباییهای طبیعت را نمی‌بیند، از خواب لذت نمی‌برد، بلکه خواب برای او رنج‌آور است، این تیرگیهای زندگی همه در اثر ناخوشی اعضا بدن است، بی‌بیاد داشته باشید که هر قدر سالمتر باشید بهمان اندازه از خواب و خوراک، نوشیدن و پوشیدن، از گردش و تفریح لذت خواهید برد و در تمام کارها موفق خواهید شد، زیرا کلیه اعضا داخلی و خارجی شما تندرست می‌باشند و هر یک وظیفه خود را بخوبی انجام می‌دهند، در اثر سلامت بدن معز عطا از خون پاک تغذیه می‌کند و نیرویش افزون میشود و موفقیت شما را در تمام کارهای درسی و غیره تضمین میکند.

همین حالا از خود سؤال کنید که چگونه و چقدر باید غذا بخورم؟ در چه موقع و چه اندازه باید بخوابم؟ چگونه و چه مقدار باید کار کنم؟ راه صحیح این کارها را اگر کمی دقت کنید و بخواهید متوانید بیابید و برنامه مرتبی برای خواب، خوراک و کار خود تنظیم کنید و شما! منم کم و بیش از آنچه

خورد میدانم و مطالعه کرده ام برای شما میگویم :  
**حالا ببینیم که چگونه و چه موقع باید غذا خورد ؟** گمان میکنم این داستان را شنیده باشید که پزشکی برای طبابت به شهری رفت ، چند ماهی در آنجا ماند و در این مدت هیچکس برای معالجه نزد او نیامد ، طبیب شکایت بیش حاکم شهر برد و گفت : " من برای معالجه بیمارانی به این شهر آمده ام ، ولی در این مدتی که من در اینجا بوده ام ، هیچکس برای معالجه پیش من نیامد " حاکم شهر گفت : " مردمان این شهر را عادت اینست که تا گرسنه نشوند غذا نخورند و قتل از اینکه سیر شوند دست از غذا خوردن بدارند . پزشک گفت بحسین شرط سلامتی همین است و بس ، خدا حافظی کرد و رفت ، شما هم بدست این دستور مهم را که من دوباره تکرار میکنم همیشه بخاطر داشته باشید و از همین امروز بکار بندید : تا گرسنه نشوید غذا نخورید و قبل از سیر شدن دست از غذا بردارید و میدانم شما هم اکنون با خود خواهید گفت : " من تا گرسنه شوم غذا نخواهم خورد و قبل از سیر شدن دست از غذا خواهم کشید " این دستور به تنهایی برای شما کافی نیست ، باید توجه داشته باشید که غذا را خوب و آرام بجوید تا میدانید که معده دندان ندارد که کار دندان را انجام دهد . بعضی از دانش آموزان در موقع غذا خوردن با شتاب هر لقمه را چند دندان میزنند و فرو میبرند در صورتیکه هر لقمه باید ۳۶ الی ۴۰ بار در دهان حویله شود ، غذا باید خوب آبیکی و روان گردد و با آب دهان سه حوی میزوج شود ، زیرا آب دهان هضم غذا را در معده آسان میکند ، برای همین است که میگویند غذای رفیق بطریق آبیکی و روان باید مدنی در دهان نگاه داشت تا بخوبی با آب دهان مخلوط شود ، مشهور است میگویند : کیکه غذا را خوب نمیحود با دندانهایش گور خود را میکند یکی از علل امراض گوناگون معده و درد معده تابهنگام دانش آموزان خوب نجویدن غذا میباشد و سبب سیس لاغری و زردی چهره ، بعضی از دانش آموزان دقت نکردن در جویدن غذاست .

آرام و با ثباتی جویدن غذا تاثیر معوی هم برای شما دارد ، زیرا

شما را جونسرد و با اراده تربیت میکند ، شما اراده دارید که هرچقدر هم گرسنه باشید ، غذا را به آرام بجورید ، آنهاست که عادت داشته اند غذا را تند بخورند و اکنون تصمیم گرفته اند که بعد از این غذا را آرام بخوند و فرو ببرند ، باید توجه داشته باشند که ترکیب این عادت کار آسانی نیست ، در روزهای نخستین آهسته خوردن غذا ناراحت کننده است و شمارا خسته میکند و گمان میکنید که لذت غذا را درک نمی کنید و اغلب اوقات هم فراموش مینمائید که غذا را خوب باید بجوید ، دانش آموزانی که اراده استوار ندارند ، ممکن است پس از چند روز از این کار خسته شوند و دوباره مانند سابق شروع به تند جویدن غذا نمایند .

منهم مانند بعضی از شماها مبتلا باین عادت خطرناک بودم ، وقتی با دیگران در سفره می نشستم در برابر یک یا دو لقمه آنان من سه تا چهار لقمه را بسرعت فرو میبرد و از این کار این فائده را میبردم که همیشه مبتلا بدرد معده بودم و با اصلاح خودمان همیشه دل درد داشتم تا پس از مطالعه کتاب دکتر ویکتور یوشه فرانسوی صدها صرر تند جویدن غذا را فهمیدم و تصمیم گرفتم که بهر وسیله شده ، خود را از شر این عفریت هائل ، یعنی تند خوردن غذا راحب کنم و اکنون پس از مدتها تمرین و دقت و مراقبت ، مثل اینکه آرام خوردن و آرام جویدن غذا را کمی یاد گرفته ام .

شما هم از همین امروز طهر یا سه در جویدن غذا دقت کنید و نگر خود را متوجه غذائی که در دهان دارید نمائید ، لقمه ای را که در دهان دارید تا خوب روان و آبیکی نشده فرو ببرید ، در موقع غذا خوردن نباید صحبت کنید ، زیرا گناه دارد و گناهش اینست که شما مجبور بشوید غذای خود را نجویده فرو ببرید و دنبال صحبت خود را بگردید ، دوسین گاهش اینست که شما سوچه مقدار غذائی که میجوید نیستید ، بنا بر این ممکن است بیش از اندازه معده را پر کنید و آن وقت معلوم است که شما نمی توانید قل از سیر شدن دست از غذا بردارید .

بعضی اشخاص هستند که در موقع غذا خوردن کتاب یا روزنامه و ناخیزهای

دیگر مطالعه میکند، این عمل هم اشتباه و متضمن زیانهای فوق است. در وقت غذا فقط باید بفکر غذا خوردن بود، موقع شناس باشید.

وقت کار، کار، وقت غذا، غذا، وقت خواب، خواب، وقت درس، درس، وقت تفریح، تفریح، وقت.....

نیم ساعت پس از غذا کاملاً "آسوده" باشید و بهیچوجه دست به مطالعه و حل مسائل نزنید.

غذای دایع نخورید و چای دایع ننوشید زیرا بزاق دهان و دندان و معده شما را زیان میرساند و آنها را قلیج میکند و از کار طبیعی باز میدارد از همه زبانپخش تر اینکه فکر شما را ضعیف میکند. همبطور آب بسیار سرد ننوشید، زیرا آنها هم مانند غذا و چای گرم همان تاثیر را در شما دارد در بین غذا آب نخورید ولی بعد از غذا ضرری ندارد، قبل از غذا بهتر است، قدری خوراکیهای رقیق مانند آش و سوپ بخورید تا معده شما برای خوردن غذا های بعدی آماده شود.

بلافاصله پس از ورزش صبحانه نخورید، بین ورزش صبح نانا نشانی باید لااقل ۲ دقیقه استراحت کنید.

صبحانه یحای اینکه همیشه چای بنوشید بهتر است میوه میل نمائید، در ناستان میوه تر مانند سیب، گلابی و در زمستان میوه خشک مانند: گردو، بادام، پسته، حرما و غیره بخورید. دکتر ویکنوریونه فرانسوی میگوید: "میوه را با پوست و هسته بخورید برای نجات از سوس و نیکوکار کردن معده و روده بسیار موثر است، زیرا پوست و هسته میوه جات که دارای ملولزاست با دیواره روده تماس پیدا کرده و روده را تحریک به تخلیه میکند".

ظهر غذای کامل هرچه دوست دارید بخورید، شب اگر زود می خوابید، غذا کم بخورید و در غیر این صورت یک یا دو ساعت بعد از شام بنشینید، بیشتر شبها سعی کنید گوشت کمتر مصرف نمائید، اصولاً شب بهتر است گوشت نخورید و سایر مواقع مواظب باشید گوشت نیم پخته نخورید، زیرا گوشت نیم پخته در معده و روده تولید کرم کدو و غیره می نماید. در موقع غذا خوردن

خوشحال و عیدان باشید، خنده اشهای شما را زیاد نموده و به هضم غذای شما کمک می نماید. در بین غذا ساق، خردل، فلفل و نظایر اینها که تحریک کننده معده است، نخورید، خوردن پیاز با غذا مضراتی دارد که درد معده یکی از آنهاست.

غذای ظهر و شب هرچه ساده تر باشد بهتر است. سعی نداشته باشید که معده را از چندین غذای رنگارنگ پر کنید بد نیست در آن هنگامیکه غذاهای گوناگون در سفره چیده شده این شعر را هم بخاطر بیاورید:

جو بینی خورشهای خوش، گرد خویش سدمش تلخی دارد ز پیش از خوردن شکلات و شیرینی های کثیف خودداری کنید. سعی نمائید که غذای عصرانه نخورید، این کار اصولاً " برای اشخاص معمولی غلط است، ولی اگر زیاد ورزش می کنید، خوردن کمی غذای عصرانه مانعی ندارد، زیرا ورزشکاران بیش از اشخاص معمولی احتیاج به غذا دارند. توجه داشته باشید که فاصله غذای صبح تا ظهر و ظهر تا شب برای اشخاص معمولی باید ۵ ساعت باشد و اگر در فاصله کمتر از ۵ ساعت غذای دیگری وارد معده شود معمولاً ترش میکند، زیرا غذا در معده در فاصله ۴/۵ تا ۵ ساعت آبکی و روان شده می خواهد به روده برود، در این موقع غذای دیگری وارد معده میشود و این غذای تازه وارد در معده مانده و می گندد و خوب جذب نمیشود. بد بو بودن دهان، سردرد و غمگین بودن نتایج حاصله از آنست.

غذای شب را زود بخورید، تا میتوانید پس از خوردن غذا ۲ تا ۳ ساعت بیدار باشید.

شما اگر از ظهر تا شب گرسنه بمانید یقین داشته باشید که لاغری ضعیف نمیشود، بلکه فقط احساس گرسنگی میکنید، ولی قویتر میشوید برعکس دم به دم پر کردن و انباشتن معده، شکم شما را بزرگ و ولی پاها و بازوهای شما را لاغر و چهره شما را زرد میکند.

در هفته یک روز روزه بگیرید، مذهب طریق که صبح پس از صرف صبحانه با صام سه غذا نخورید، ولی اگر در روز آب خوردید، مانعی ندارد، زیرا

منظور از روزه گرفتن بنست که بگذارید در هفته یکروز معده شما استراحت کند. هرکس در شبانه روز ۸ ساعت می‌خوابد یعنی استراحت میکند، ماشینها را در هر ۱۵ روز و یا در هر یک ماه یک مرتبه شستشو می‌دهند و روغن کاری می‌نمایند و همه جای آنرا بررسی می‌کنند، روغن و بنزین کثیف و مانده در دستگاههای آنرا دور ریخته و از نو روغن تمیز در آن میریزند، ولی ما با معده خود چه می‌کنیم؟ آیا در هر حال هم می‌گذاریم یکی چند روز استراحت کند؟ ما در شبانه روز بلکه در تمام سال فرصت جنبیدن به معده نمی‌دهیم و شبانه روز معده خود را بکار و اسه داریم صبح آنرا از غذا پر می‌کنیم، غذای صبح که وارد معده شده، ۵ ساعت وقت لازم دارد تا آنرا هضم کند و بعد استراحت نماید، ولی ما ظهر دوباره معده را پر می‌کنیم، در صورتیکه هنوز مقداری از غذای صبح در آن باقی است و همینطور تا شب چیزهای دیگری به اسم عصرانه و فاقالی‌لی پشت سر هم به معده می‌فرستیم و در وقت شام هم تا حائیکه محل دارد آنرا می‌انباریم از همه بدتر اینکه بدون نیم ساعت بیدار ماندن بلافاصله پس از شام می‌خوابیم و صبح با زبان باردار و چهره زرد و با سردرد از خواب برمی‌خیزیم و میلی هم به خوردن صبحانه نداریم و از خود سؤال می‌کنیم: "من میدانم چرا صبحها چیزی نمی‌توانم بخورم".

اگر می‌خواهید از بی‌وست، سردرد، گیجی، سستی و بی‌حالی و درد معده رها شوید، اگر می‌خواهید فکرتان خوب کار کند و همیشه دارای چهره‌ای گشاده خندان و خوشحال باشید، اگر می‌خواهید صبح که بر می‌خیزید اشتها برای خوردن صبحانه داشته باشید، این سه نکته شما را به مقصود میرساند.

۱- پس از غذای ظهر تا شام چیزی نخورید.

۲- شام را زود بخورید تا بتوانید ۲ ساعت پس از صرف غذا بیدار باشید.

۳- شب غذای سبک و کم بخورید، اراده داشته باشید غذا را خوب

مجوید و قیل از سیر شدن دست از غذا بدارید.

### نکات دیگری که باید بدانید:

گرد و غبار و مگسهای هوا از صبح تا ظهر و از ظهر تا شب بر روی دستهای شما می‌نشیند و از طرفی دستهای شما رورانه با صدها چیز تماس پیدا میکند، بنابراین دستهای شما در موقع غذا خوردن کثیف است، پس آنهایی که میدانند و عمل میکنند ما هم با آنها حرفی نداریم، ولی آنهایکه نمیدانند، متوجه باشند که قبل از غذای صبح و ظهر و شب باید حتماً دستهای خود را بشویند، تا از لاغری و ضعف و مرض و آمادگی برای ناخوشی نجات یابند. ناخنهای خود را همیشه کوتاه کنید، ناچرک و کثافت لای آنها را بزنید و میکرب و موجودات دیگر در آنها لانه نگذارند، آنهایکه ناخنهای بلند دارند سعی کنند، همیشه ناخنهای خود را تمیز نگاهدارند.

پس از غذا دندانهای خود را تمیز بشوید و سپس با انگشت سبابه و ناخست لثه دندانهای خود را مالش دهید و اگر بتوانید، بهتر اینستکه دستمال تمیزی را به انگشت بپیچید و بوسله آن لثه دندانهای خود را مالش دهید تا گوشت آن محکم شود، اغلب دانش آموزان میدانند که دندانهایشان باید حتماً پس از غذا شسته شود و سواک و خمیر دندان هم آماده دارند ولی متأسفانه در شستن دندانهای خود سستی میکنند، با همه این حرفها سعی کنید پس از شام شب حتماً دندانهای خود را بشوئید، زیرا شما ۸ ساعت در شب می‌خوابید و در این ۸ ساعت دهانتان بسته است، بنا بر این غذایی که در لایلهای دندانها و اطراف دهانتان باقی می‌ماند، تا صبح فاسد می‌شود و فعل و انفعالات شیمیایی دیگر می‌یابد، در نتیجه بر روی مینای دندان اثر کرده و مینای دندان را از بین می‌برد و چون مینای دندان از بین رفت، میکربها داخل دندان شده و با اصطلاح دندان شما پس از مدتی کرم خوردگی پیدا میکند و کم‌کم درد دندان شروع میشود و چنین شخصی که دندانش فاسد شده، هر روز صبح که از خواب برمی‌خیزد احساس سردرد میکند، دهان و زبانش باردار است هر روز مبتلا به درد معده بوده و چهره اش زرد میشود و اندامش لاغر



میگردد.

همه این مرض ها برای چیست؟ چرا یک دندان کرم خورده اینهمه مزاحمت و درد سر فراهم می آورد؟ اجازه دهید هم اکنون برای شما بگویم:

پیدایش این همه ناخوشیها برای اینست که از داخل دندان کرم خورده مایه زرد رنگ و مسموم کننده ای به خارج تراوش میکند و این مایه زرد رنگ با آب دهان و لقمه غذا مخلوط شده و به معده میرود و رفته رفته معده را غلج نموده و از کار باز میدارد و آنوقت است که شکم درد و سردرد و لاغری و رردی و پیریشانی حواس و فکر یکی بعد از دیگری پیدا شده و به سراغ شما می آید و کم کم دستگاههای دیگر ماشین بدن از کار باز میمانند.

بلی! همین دندان کرم خورده است که زندگی شما را تیره و تار میکند. اغلب از مردم دیده شده اند که همیشه و بامدت مدیدی مبتلا به سردرد بوده و از علت آن بیخبر بوده اند. علت اساسی سر درد آنها فقط خوب کار نکردن و فلج بودن معده و بیوست آنست.

دکتر ویکتور یوشه در کتاب راه خوشبختی می نویسد: "روزی جوانی را به علت داشتن غده مغزی پیش من فرستادند. درد سر این جوان بقدری طاقت مرسا بود که فوراً به من پیشنهاد کرد که سر او را بشکافم و غده را از سر او بیرون بیاورم. ولی من دستور دادم تا از معده اش عکسبرداری کردند معلوم شد که وی دچار بیوست قولون راست است و پس از آنکه عمل جراحی در روده او کردم درد سرش درمان یافت."

غذای مرتب، پاکیزه، کم و درست بخورید و دندانهای خود را پاکیزه نگهدارید. تا معده شما از کار باز نماند، در هر هفته یک یا دو مرتبه نان خشک خوردن لته دندانهای شما را محکم و سفت میکند و معده شما را نیروی حدید می بخشد.

اگر شب وقت خفین از خواب میبیدید و یا خوابهای ترسناک می بینید بدانید که در معده شما غذای تقیل الهضم وجود دارد، در هر حال علت آن را باید در معده جستجو کرد، زیاد خورده اید، غذا را خوب نجویده اید،

زود خوابیده اید و معده شما ناتوانست، اینست علت پدیدن شما از خواب و دیدن خوابهای ترسناک و صدها بیماری دیگر.

اگر صبح برخاستید و زبان خود را زرد و یاردار یافتید، نشانه کار نکردن معده و روده شماست.

پس شما ای دانش آموز گرامی که هنوز در آغاز جوانی هستید و ای جوانان دیگری که در آموزشگاههای غیانه مشغول درس خواندن می باشید، شما موظفید که معده و روده و دهان و دندان و بطور کلی چهار عاضه خود را تحت کنترل دقیق قرار دهید و در آنها توجه کنید و بدانید که سعادت و نبوغ شما در نتیجه خوب کار نکردن معده شماست، در کتابی که راجع به ناپلئون بناپارت مطالعه می کردم، در یک صفحه کتاب صحبت از معده ناپلئون به سان آمده بود و آن اینکه "ناپلئون بناپارت معده ای بی عیب و نیرومند داشت، به خوبی هر نوع غذایی را هضم میکرد" همین ناپلئون که بزرگترین فاتح اروپا محسوب میشود، در جنگ والترو شکست خورد و علتش این بود که شب در موقع طرح نقشه جنگ مبتلا به درد معده بوده است.

#### علت پیری:

شما اگر علل و موجبات پیر شدن را بدانید میتوانید خود را همیشه جوان نگاهدارید و میتوانید آنها بیش از آنچه فکر میکنید زنده بمانید و زندگی کنید.

پس حالا مثل اینکه خیلی دلشان میخواهد که علت پیری را بدانید عجله نکنید! مجتبیف بزرگترین دکتر روسی شاگرد یاستور که علت آنرا سابقاً کشف کرده برای شما می گوید: "علت پیری مسمومیت مزمنی است که هر انسان سالم و نیرومند هم نادانسته بدان مبتلاست".

این سم خفیف از کجا پیدا میشود، که انسان همیشه آرام آرام مسموم شده، پیر میشود و از بین میرود؟ در حلقه های واپسین روده بزرگ همیشه ملاردها میگرد ذره بینی زندگی میکنند، آب و هوا و زمینه اسنهای روده

بزرگ طوری است، که مستعد پروراندن این قبیل میکربها می باشد این میکربها موقعیکه غذا در معده حل شده و نصولات آن به روده بزرگ میروند شروع میکنند یواش یواش در روده بزرگ بالا آمدن و آنقدر این میکربها بالا می آیند، تا به قولون صاعد برسند و چون محتوی قولون صاعد بشکل مایع است، میکربها شروع به فعالیت میکنند و زهرهائی تراوش کرده و در غذای هضم شده قولون صاعد حل میشود و در نتیجه این زهرها به خون راه می یابند و رفته رفته انسان را پیر میکند.

برای از بین بردن این میکربها چه باید کرد؟ این میکربها هیچگاه از سین نمیروند، ولی ما نباید بگذاریم آنها از انتهای روده بزرگ بالا بیایند، این میکربها موقعیکه در روده بزرگ هستند، نمی توانند زهر ترشح کنند، بر سر فصولاتی که در روده بزرگ می باشد خشک و فشرده است،

این میکربها موضعی زهر خود را ترشح میکنند که کاتلا "بالا بیایند و به قولون صاعد برسند، محتوی قولون صاعد در آنجا رقیق است، بنا بر این میکربها فعالیت خود را شروع کرده و ماده زهر آگین خودشان را تراوش میکنند، حالا چه باید کرد؟ پس برای اینکه شما حیوان بدانید یعنی نگذارید که این میکربها از انتهای روده بزرگ بالا بیایند، باید زود بزود به محلا بروید و فضولات روده بزرگ را تخلیه کنید، تا این میکربها هم با فضولات غذا بیرون بریزند، شما خود را عادت دهید که در روز سه مرتبه و یا لااقل دو مرتبه برای تخلیه معده و روده خود به مستراح بروید، بهترین موقع برای تخلیه روده و معده لحظه ای پس از غذاست، زیرا پس از خوردن غذا تحریکات و منسب و حوشهائی در معده و روده کوچک و بزرگ پیدا میشود که شما را مایل به رفتن مستراح میکند، شما باید خود را عادت دهید که همیشه سر ساعت بلکه دقیقه همین معده خود را تخلیه کنید، یعنی معده و روده خود را طوری تربیت نمایید با همانطور که هنگام گرسنگی شما، معده نیازمندی خود را به غذا اعلام میدارد، همانطور هم موقع تخلیه را شما اعلان کند، شما "ترجمه داشته باشید هر وقت

دیگر که میل به رفتن مستراح پیدا کردید، فوراً باید برای تخلیه بروید، بعضی از دانش آموزان، در موقع صافق و ورزشی قبل از "عده" خود را تخلیه نمی کنند و آنوقت در وسط بازی احباراً "بخود فشار می آورند، این عمل بسیار غلط است و بزرگترین خطرهای بیوست را دارد.

تخلیه معده بمراتب واجب تر از پر کردن آنست، ولی این دستور را اغلب ما میدانیم و اگر هم میدانیم رعایت نمی کنیم. بنا بر این شما می بینید که یکی از بزرگترین و خطرناکترین مریضی ها مبتلا شدن به بیوست است، زیرا میکربها در این موقع بالا میروند و زهر خود را تراوش میکنند، اگر یک روز از صبح تا شب معده شما کار نکند باید فوراً در صدد دفع بیوست خود بر آئید و به دکتر مراجعه کنید و اگر در روز یک مرتبه هم به محلا میروید بدانید که مبتلا به بیوست هستید و باید در صدد علاج آن بر آئید.

برای جلوگیری از بیوست و تخلیه روده بزرگ چه باید کرد؟

در بین غذا همیشه ماست بخورید، نفس عمیق کشیدن را یاد بگیرید، ورزش مخصوص کمر و شکم را که قبلاً دستور داده شد انجام دهید.

۱- خوردن ماست در تخلیه و تصفیه روده بزرگ بسیار مؤثر است، هر کس که میخواهد جوان بماند و عمر طولانی نماید باید همیشه در سفره اش ماست یا دوغ وجود داشته باشد، زیرا ماست روده بزرگ را بخوبی پاک و تمیز میکند و سعی گذارد میکربها بالا بیایند، برای همین است که از قدم هم گفته اند خوردن ماست به طول عمر می افزاید.

۲- نفس عمیق کشیدن را یاد بگیرید، عادت کنید که همیشه نفس عمیق بکشید، من شخصا از کشیدن نفس عمیق حجزه های عجیبی دیده ام، مدت ها بود در کودکی وقتی تند راه میرفتم و با می دویدم پهلویم درد میگرفت و برای از بین رفتن این درد ناهنگام نمی دانستم چه بکنم؟ تا اینکه بعد ها نفس عمیق کشیدن را یاد گرفتم، پس از آن هر وقت می دویدم یا تند راه میرفتم همیشه پهلویم درد می گرفت و خسته میشدم چند نفس عمیق میکشدم و فوراً

حوب میندم ، و حالا هم هر وقت ممکن میخوم و یا هر وقت عصبانیت یا حالت دیگری به من دست میده ، و یا غلبه هر وقت خواب چشمانم را میگیرد یکی دو نفس عمیق می کشم .

همین اکیزن هوا است ، که مایه اصلی زندگی میباشد ، دکتر فرانسیوی میگوید : " اکیزن بهترین دارو است آیامیدانید ، که اعصاب مریض چرابدان اهمیت نمی دهند ؟ برای اینکه قیمتی ندارد و به فروش نمی رسد " .

**تنفس عمیق بکشید ، ششهای خود را نیرومند کنید تا سعادتمند شوید ،** زیرا وقتی اکیزن کافی مصرف نمودید ، غذا بخوبی در بافتها بصرف میرسد ، پیوست دفع میشود ، مغز از حال رکود درآمده و به فعالیت می گراید . کم کم صورت شما از حالت زردی و لاغری خارج میشود و گلگون میگردد ، مصرف اکیزن تمیز و زیاد است که خون را پاک کرده و در نتیجه پاک شدن خون جوش ها و چروک های صورت شما از بین میرود ، برای کشیدن نفس عمیق هر روز صبح در موقع ورزش یا هنگام راه رفتن و مواقع بیکاری بدین طریق نفس بکشید ، نخست آرام آرام ریه های خود را تا جائیکه گنجایش دارد از هوا پر کنید و لحظه ای هوا را در ششها نگهدارید و سپس آرام آرام هوا را تخلیه کنید و نگذارید بهیچوجه هوا در ته ششهای شما باقی بماند ، هرچه هوا فرو برده اید همه را خارج کنید و دوباره عمل را از نو تکرار نمائید .

**همانطور که مغز و بازو و عضلات خود را پرورش میدهید ، همانگونه باید ششهای خود را پرورش دهید .** یادکردن توب والیبال و باغونبال برای پرورش ریه های بسیار مؤثر است .

برای اینکه هوشی سرشار یابید ، باید مغز شما از خونی پاک تغذیه کند و برای اسکه خونی پاک به مغز شما برسد باید نفس عمیق بکشید و اکیزن زیاد به خون رسانید تا آنرا صاف و روشن کند .

۳ - ورزش مخصوص کمر و شکم را که قبلاً دستور داده شد انجام دهید . برای اینکه عضلات شکم و اعضاء داخلی آن نیرومند شود هر روز صبح ورزشی را که برای باریک شدن کمر و کوچک شدن شکم دستور دادم انجام

دهید . این ورزش در دفع پیوست و حوان مانند شما بسیار مؤثر است . خوردن میوه از قبیل سیب و گلابی و انگور و غیره در تحریک و تخلیه روده مؤثر است . در صورتیکه این قبل میوه اولاً پخته نباشند ، در ثانی با پیوست و هسته خوب حویده و حورده شود ، زیرا پیوست و هسته این قبیل میوه ها دارای علولز میباشد ، که با دیواره روده شما تماس پیدا کرده و آنرا تحریک و آزار به تخلیه میکنند . ولی باید دقت کنید که این قبل میوه ها به خوبی پاک و شسته شود .

نان های سیوس دار ، نان های رومانی که سیاه و بر از سیوس است ، به مراتب بهتر از نانهای سفید میباشد . نان سفید ، تخم مرغ ، گوشت ، شیرینی و نظیر اینها روده را از کار می اندازد ، زیرا این قبیل غذاها تماماً هضم میشوند و هیچ از خود فضولاتی بجای نمی گذارند تا با دیواره روده تماس پیدا کرده و آنرا تحریک کند و در نتیجه معده و روده را آزار به تخلیه نماید . میوه و تره بار پخته در رشد و نمو بدن بی تاثیر است ، زیرا میوه پخته شده میوه مرده است ، تمام ساخت های زنده میوه ها پس از پخته شدن از بین میروند . برای مثال همین گوجه رنگی را در نظر بگیرید ، گوجه رنگی پخته شده در بدن چندان تأثیری ندارد در صورتیکه گوجه رنگی خام بسیار مفید است . گمان نمی کنم با اجرای این دستورات شما هیچگاه مبتلا به پیوست شوید .

به دکتر مراجعه کنید مسهل بخورید و روزه بگیرید تا معده شما پاک شود . در مدارس امروز ما ، دانش آموز را فقط و فقط به درس خواندن تشویق و تحریک میکند ، در برنامه دانش آموزان همه چیز هست ، بغیر از ورزش مرتب و کافی و اگر هم اسفی از ورزش در آخر برنامه برده شود نامی از دبیر آن در بین نیست ، نمیدانم این اشیاء از کجا پیدا شده که ورزش را باید در آخر برنامه بگذارند و با دیده حقارت هم به آن نگاه کنند .

مربیان تعلم و تربیت باید بدانند برای اینکه از دانش آموزان پیشکار ، عالیه ، ذکاوت ، زرنگی ، هوشماری و حافظه بیرومند بخواهند ، باید تمام آنها را در خلال ورزش و بازی و گردش جمع کنند ، یکی از دانشمندان

تعلیم و تربیت میگوید: "دانش آموز کردن و سهوش وجود ندارد و اگر هم وجود داشته باشد در نتیجه معلم بد می باشد و اگر معلم ایشان هم خوب باشد یقیناً دانش آموز مریض است، باید نخست او را معالجه کرد".

ولی متأسفانه فعلاً "در کشور ما بااستثنای چند تن، نه آموزندگان و نه مربیان خوب وجود دارد و نه دانش آموزان سالم، اگر دانش آموزان تحت معاینه دقیق قرار گیرند دیده خواهد شد که اغلب بلکه تمام آنها مریض هستند، بیشتر دانش آموزان مبتلا به چشم درد، گوش درد، دندان درد، در معده و امراض دیگر می باشند.

دانش آموزان، پسران، دختران! شما به امید اصلاح برنامه وزارت فرهنگ، به امید روز بهتر نمانید، بخرید و با دقت به اطراف خود نگاه کنید، در صدد تربیت روح و جسم و فکر خود برآئید، نه مادران و نه پدران شما حیوانند شما را تربیت کنند و نه مربیان و دبیران و نه کسی دیگری دلسی بحال شما میوزد، اگر پدران و مادران شما هم دلشان بحال شما بوزد دکتر یا روانشناس نیستند که تمام روحیات و حرکات و رفتار شما را بشخیص دهند، فقط هرگاه که مریض شدید و در بستر خوابیدید، آنگاه تازه به فکر این می افتند که شما را بیش دکتر ببرند پدران و مادران فقط به ظاهر شما توجه دارند، در فکر تفویت و سیرود شدن روح و جسم و فکر شما نیستند، نه اینکه به فکر شما نیستند بلکه دشواری ها و گرفتاری های زندگی بحال اینکه به خودشان هم فکر کنند با آنها تمیدهد، والدین شما فقط می بینند که شما راه میروید، صحبت میکنید به مدرسه میروید و باز میگردید، با بر این گمان می کنند که شما سالم هستید، هیچگاه متوجه بیوست مزمن، سردرد، درد معده و مریضی های خفیف دیگر شما نیستند، اگر هم باشد چه میتوانند بکنند؟ این شما هستید که باید خود را سالم و پاکیزه نگهدارید، جسم و روح و فکرتان را برای آینده تربیت کنید، مخصوصاً "دختران باید مانند پسران مرتب ورزش کنند، خوب نفس بکشند و خوب غذا بخورند و بقدر کافی بخوابند، در خانه بیشتر فعالیت کنند در مدرسه خوب بازی، دویدن و بازیهای دیگر را بشه خود سازند، اگر

ممکن است در هفته یکروز برای صحرا نوردی و پیاده روی از شهر خارج شوند، همیشه از حیاط دبیرستان قدم به داخل کلاس گذاشتن متین و ساکت و مودب باشید و به دروسهای دبیران با دقت گوش فرا دهید، ولی درزنگهای تفریح بدوید، فریاد بزنید، بخندید و بازی کنید.

موقعیکه در کلاس نشسته اید، تمرین خویشتن داری کنید و بدین وسیله اراده خود را تقویت نمائید، به خود تلقین کنید و بگوئید: "من باید در کلاس ساکت و آرام باشم و درس این ساعت را بخوبی یاد بگیرم ولی در ساعت تفریح بدوم و شاد باشم، فریاد بزنم، بخندم".

اگر این دستور مغذ را بکار بندید، اولاً "دبیران را به خود علاقمند خواهید کرد که از جان و دل برای شما کوشش کنند زیرا: مستمع صاحب سخن را بر سر کار آورد. یعنی هرچه شما علاقه به یاد گرفتن دروس نشان دهید و در کلاس مودب و ساکت باشید، بهمان اندازه دبیر نسبت به شما علاقمند و صمیمی شده و در راه پیشرفت شما از هیچگونه کوششی منایقه نخواهد کرد.

ثانیاً "رفته رفته مغز شما عادت میکند که همیشه در کلاس درسها را خوب فرا گیرید و آنوقت از زحمت مطالعه آسوده خواهید شد.

ثالثاً "با بکار بردن این دستور خود را برای آینده، خویشتن دار تربیت کرده اید و اراده خود را نیرو داده اید و چنین شخصی نمیتواند همیشه بر خواست های نفسانی خود تسلط داشته و زمام اراده خود را بدست بگیرد.

نخست خود را اداره کنید تا بتوانید در آینده بر مردم حکومت نمائید.

بناگاه‌های جز خواب ندارید، خواب چون مادری مهربان شما را در آغوش پرمهر خویش به سینه می‌فشارد و لحظه‌ای شما را از این دنیای خلوغ و پرهیاهو بکناری میبرد. وقتی از خواب بیدار می‌شوید درست هنگامی است که فرودگیمها و خمگی‌های شما رفع شده و نیروی از دست داده را دوباره به‌چنگ آورده‌اید، اعضا بدن وقتی رشد میکند، بزرگ می‌شود که پس از کار و خستگی استراحت کند. انسان در خواب است که رشد می‌نماید و یا فربه می‌شود، آزمایش نشان داده که موهای بدن، سر و صورت در خواب رشد میکند، ولی همین خواب است که انسان را پیر میکند. آیا حقیقت دارد؟ منظور اینست که اعضاء بدن در هنگام خواب به رشد خود ادامه می‌دهد و بزرگ می‌شود و موهای سر و صورت در می‌آید و کم‌کم سفید می‌شود، هر کس در شبانه روز لااقل به ۸ ساعت خواب احتیاج دارد، ولی اندازه خواب اصولاً نسبی است، بعضی ۸ ساعت خواب اندازه حقیقی و دقیقی برای همه نیست، زیرا مزاج‌ها مختلف است. بعضی از مردم هستند که از ۸ ساعت بیشتر و بعضی از ۸ ساعت کمتر نیازمند خواب هستند.

بعضی از دانش‌آموزان هستند که در ایام حال درسهای خود را حاضر میکنند و شبهای نزدیک امتحان بیدار می‌مانند و از خواب خود می‌گاهند تا به وقت درستان افزوده و درسهایشان را حاضر کنند، این کار غلطی است، زیرا کسیکه از اندازه خواب معین شبانه روزی خود می‌گاهد، اولاً "به صحت و سلامت حال و آینده خود صدمه بزرگ می‌زند و از طرفی هرچه از استراحت و خواب خود کم کند مدت یاد گرفتن درسها طولانی‌تر می‌شود زیرا مغز شما خسته و فرسوده است و نیازمند آسایش می‌باشد، بنا بر این نمیتواند مطالب را بخوبی بگیرد و در خود نگهدارد، مثلاً "اگر شب قبل کم خوابیده باشید فردای آن روز برای حاضر کردن یک صفحه کتاب ۵ مرتبه باید آبراهخوانید، نیروی بدن خود را هم گاسته اید و با چهره‌ای لاغر، زرد و فرسوده بنظر میرسید، در صورتیکه اگر باندازه کافی خوابیده باشید، ممکن است با دو مرتبه خواندن، آن صفحه از کتاب را یاد بگیرید و هیچ لطمه حسی و روحی هم بشما نخورده

## فصل هفتم

### درباره خواب چه می‌دانید؟

آیا میدانید که شما بخواب بیش از غذا نیاز دارید؟

مجنکف این موضوع را بایک آزمایش ساده ثابت کرده است. توله بگی را سه روز گرسنه نگهداشت توله گگ نمرد، سپس همان توله گگ را سه روز بدون خواب نگهداشت، گگ از شدت بیخوابی تلف شد. رنج بیخوابی به مراد، بیش از گرسنگی است. شما اگر بکروز طهر غذا نخورید خواهید دید که بخوبی تا عصر می‌توانید گرسنگی را تحمل کنید و پس از مدتی هم ممکن است اصلاً به فکر گرسنگی نباشید، ولی اگر یک ساعت از وقت خوابتان بگذارد چه میشود؟ چشمهای شما شروع به سوزش میکند و پس از مدتی ممکن است تب هم عارضتان بشود و اگر چند ساعتی بربا نایستید و خوابید، بخوبی قری بیخوابی را با گرسنگی خواهید فهمید.

خواب نوشین و نامداد رحیل باز دارد پیاده را ز —

خواب چون دایه‌ای مهربان و فرشته‌ای آسمانی شما را در آغوش میکند، آنگاه که بدنتان از کار روزانه خسته و کوفته شده، در آن هنگام که مشکلات درس امتحان در سیمه‌های شب شما را فرسوده کرده، هر وقت که عصبان و رنجها و آفتگی‌ها دامنگیر شما میشود، بالاخره آنگاه که پریشانی‌های حیات به سراغتان می‌آید و از حل مسائل ریاضی و زندگی خسته و درمانده می‌شوید،

و سلامت آینده شما هم محفوظ است، پس هرچه از ساعات خواب خود کم کنید و به مدت درس خواندن بیفزائید بهمان اندازه درسهای خود را دیرتر یاد میگیرید.

#### کارهایی که قبل از خواب باید انجام داد:

دو ساعت پس از غذا بیدار باشید. قبل از خواب دندانهای خود را تمیز بشوئید، تا غذا در لای دندانها نمانده و فاسد شود. از همین امروز یک عدد چشم شو و مقداری اسیدبوریک از داروخانه بخرید و چشمانتان را قبل از رفتن به رختخواب بوسیله آن بشوئید و اگر اسیدبوریک هم نخواستید تهیه کنید با آب پاک و تمیز چشمانتان را شستشو دهید. چشم عضوی حساس و یکی از مهمترین درجه های مغز است که تمام مطالب دیدنی را بدون چون و چرا به مغز میپارد، اغلب دانش آموزان بیجوش و کودن آنها می هستند که چشمانشان خراب است، هر قدر چشمهای شما تمیز و قوی و بی عیب باشد، همان اندازه مغز شما بهتر کار خواهد کرد و در یاد گرفتن مطالب نیرومند تر خواهد بود.

در روی یلکها و مژه های شما، از صبح تا غام میلیونها ذرات گرد و غبار و میکرب می نشیند، شما بدون اینکه کوچکترین توجهی داشته باشید، چشمها را رویهم میگذارید و میخوابید، گمان نمیگم شما با خواندن این مقدمه از امشب بعد در شستن چشمانتان قبل از خواب سستی کنید.

خود را عادت دهید، پس از شام و قبل از رفتن به رختخواب معده خود را تخلیه کنید. پنجره های اتاق را باز نماند، حتی در زمستان در هوای سخت و سرد نیز یکی از پنجره ها را باز گذارید، در اتاق خواب دود نباید کشید، هوای اتاق باید کاملاً پاک باشد تا در خواب بتوانید، هوای تمیز استنشاق کنید. راحت بخوابید و از خواب لذت و سود کافی ببرید.

#### در رختخواب چگونه باید خوابید؟

همانطور که شما مایل هستید استراحت کنید، قلب شما هم باید استراحت کند و این شما هستید که باید طوری بخوابید تا قدری از زحمت و فعالیت قلب خود در تمام شب کم کنید، برای اینکار باید زیر سرتان کوتاه باشد به طوری که سر و قلب شما در یک خط مستقیم قرار گیرد، تا قلب مجبور نباشد که با فشار، خون را به رگهای سر شما برساند، بنا بر این اگر یک متکای بزرگ یا چند متکا زیر سر بگذارید قلب خود را در سراسر شب به زحمت و فعالیت و داشته اید، اگر عادت کرده اید که زیر سرتان بلند باشد سعی کنید آرام آرام زیر سر خود را کوتاه کنید، نه اینکه یک مرتبه زیر سر خود را کوتاه نمائید و برعکس خود را به زحمت بیندازید.

مستقیم و متعادل بسمت راست بخوابید و زانوهای خود را خم نکنید تا قلب بتواند خون را مستقیم و بلا مانع با نوک انگشتان پا برساند، خود را عادت دهید که قبل از ساعت ۱۱ و در سر ساعت معین بخوابید و نیز صبح در سر ساعت معین برخیزید، در رختخواب بیدار نمانید، زیرا بیدار ماندن در بستر خواب از نیروی بدن کم میکند بمحض داخل شدن در رختخواب سعی کنید فوراً "بحواب روید و صبح بمحض بیدار شدن برخیزید".

#### چه کنیم که در رختخواب زودتر بخواب رویم؟

اگر در رختخواب زود بخواب نیروی بدنتان بهتر است قبل از خوابیدن چند حرکت ورزشی بکنید و چند نفس عمیق بکشید و بعد به رختخواب بروید و به خود تلقین کنید: "من خواب هستم، من خواب هستم"، و هیچگونه خیالاتی بمن روی نخواهد آورد" و اگر باز هم نتوانستید از چنگال خیالات و افکار گوناگون رهائی یابید خیال مخصوصی را خود اختصاص دهید، مثلاً: "در نظر بیاورید که از مجرای تاریکی به استخر وسیع آب میریزد، آنقدر به استخر نگاه کنید تا پر شود، یعنی دانسته باشید که قبل از پر شدن استخر شما به خواب خواهید رفت. اگر به بیخوابی سعت دچار هستید، باید سعی کنید که

خون بیشتری متوجه دماغتان شود برای اینکار بعضیها در رختخواب آنقدر مطالعه میکنند تا بخواب روند، زیرا در موقع مطالعه و یا حل مسائل خون متوجه مغز شده و شخص را خواب میریاید، برای همین است بعضی از دانش آموزان در شب و یا بعد از ظهرها نامدامیکه شروع به درس خواندن نکرده اند خوابشان نمی برد ولی همیشه بعد از ظهر یا در شب شروع بکار میکنند خواب چشمهایشان را فرو می بندد.

بهترین راه برای جلوگیری از بیخوابی سخت اینستکه بوسیله آب دزدک نصف لیوان آب سرد پهلوی رختخواب خود بگذارید و پس از چند دقیقه که به رختخواب رفته و گرم شدید آن آب را تنقیه کنید در این موقع معده شما خنک شده و خون بیشتری متوجه مغز میشود و سپس بسمت راست بفلطید و آماده خواب شوید و یا بجای تنقیه آب با آب دزدک که میتوانید دستمالی مرطوب کرده روی شکم بگذارید.

خلاصه مطالب فصل هفتم:

- ۱- شما در خواب رنند میکنید و نیز به خواب بیش از غذا نیاز دارید،
- ۲- هرچه از ساعات خواب خود نگاهید و به مدت مطالعه بپفزائید، بهمان اندازه از نیروی حافظه خود در فراگیری گامته اید،
- ۳- شام را زود بخورید تا لااقل یک تا دو ساعت پس از صرف غذا بیدار بایستد،
- ۴- قبل از خواب، معده خود را تخلیه کنید، چشمهای خود را بشوئید و پنجره های اتاق را باز کنید،
- ۵- مستقیم و رو به پهلوی راست بخوابید و نیز زیر سرتان نباید بلند باشد،
- ۶- در رختخواب بیدار نمانید، شب زود به خواب روید و صبح بعضی بیدار شدن از بستر خواب برخیزید.

## فصل هشتم

### اشتباهات آغاز جوانی

شمار است میگوئید، در این کتاب همه گونه دستور داده شد و هر موضوعی مطرح گردید و همه چیز گفته شد مگر یک چیز بسیار مهم، غریزه جنسی. زیرا بزرگترین اشکال ما جوانان، درباره امور جنسی است.

بنا بر این تکلیف ما چیست؟ و ما در برابر این غریزه طبیعی چه باید بکنیم؟ حل این مسئله بفرنج جنسی را از که باید بیرسم پدران و مادران از همه کس پنا نزدیکترند، ولی در این باره نسبت ما غریبه هستند آموزگاران و دبیران، پدران روحانی ما هستند، ولی چیزی درباره امور جنسی نمائمیگویند بهیچوجه ما را راهنمایی نمیکند.

نمیدانم شاید خودآنان هم در این مسئله بفرنج گیر کرده اند و نمیدانند چگونه باید پرده از روی این راز برگرد بدارند و چگونه ما را در این طرق راهنمایی کنند.

دانش آموزان عزیز! آنچه نماد در زندگی جوانان و نونهالان امروزی محفی بماند، آنچه را که بیش از همه دانش اموراں جوان بدان نیازمند هستند، در درجه نخست جناسانی خودشان است، جای بسی تأسف است که امروز صدی هشتاد بلکه صدی نود از جوانان ما که پدران و مادران فردا و رهبران

ایده کسور هسند راجع به روابط زن و مرد، راجع به بزرگترین هدفی که در زندگی دارند و طبیعت به گردن آنها نهاده چیزی نمی دانند.

از شما سوال میکنم، از شما پدران و مادران و مربیانی که هیچگاه حاضر نشده اند قدمی برای بیداری و روشن شدن مغز فرزندان و جوانان خود بردارند. آیا منظور از زندگی چیست؟ چرا راجعت میکنیم و چرا کار میکنیم؟ چرا تحصیل میکنیم؟ و بالاخره چرا از هنگامی که خود را می شناسیم شروع به کار و کوشش، شروع به کسب هر ارباب چیزی می نمایم؟ اینهمه جنب و جوشها مگر جز برای آنست که همان طبیعت را احرا کنیم و از خود نل باقی گذاریم.

#### دانش آموزان اطلاعات امور جنسی را در کجا می آموزند؟

دانش آموزان معلومات امور جنسی را در کوجه پس کوجه ها و در مدارس از دوستان و دانش آموزان بزرگتر از خود بدست می آورند. هر طفلی وقتی به سن بلوغ می رسد، شروع به پرسشهایی از قبیل: "من از کجا آمده ام؟" و "مگر من از کجا آمده ام؟" و "مادر من نمیداند، کودک کجاکو است، از همان اوان او، من به جنس و تحقیق درباره همه چیز بر می آید، اینجاست که پدران و مادران باید با مهارت آنها را به راه راست رهبری کنند و هیچگاه در این مورد شروع نکنند. تا بعدها پس از آشکار شدن موضوع، طفل دست به تحقیق و فعالیت زبادتری نزد ولی متاسفانه پدران و مادران، کودک خود را در این راه راهنما نگاه ندارند تا بالاخره کودک در کوجه و خیابان از همسالان خود، از خود جرها می شنود و حیرت می بیند و بعدها معلومات خود را در میان دوستان و همسالان از این و آن که همه از خود او بی اطلاع تر و بی خبر تر از او هستند، تکمیل میکنند و وقتی حسن طفلی به سن بلوغ رسید، زبان از برای بهایی خود را بدانسته و تشنه به ریشه زندگی خود میرسد.

همه جوانان وقتی به سن بلوغ میرسند، برای یافتن راه صحیح و مطالب کافی، درباره امور جنسی میگویند، به این دروان در میزنند، به بخان بروند و از آگوش می دهند، هرفرد فرصت پیدا کند دور هم جمع میشوند و سخنانی

میگویند و میشوند، گفته هرکس را سر مشق خود قرار میدهند، هرکجا سخنی از عشق و چگونگی آن باشد سراپا گوش میشوند بالاخره برای پی بردن به رموز امور جنسی و بدست آوردن مطالب کلی کوشش و فعالیت میکنند. ولی بدستجهای نمیرسند، از بزرگتران نیز سزم دارند که در این باره چیزی بپرسد، زیرا هر سخن و هر عملی راجع به امور جنسی را عملی زشت و پلید و بیچاره گسیده می پندارند، در صورتیکه مقدس ترین هدف نوع بشر و هر حیوان دیگر در زندگی روابط مربوط به امور جنسی است، همانسان نیرومندی با ازدست دادن نیروی میل جنسی همه چیز: شجاعت، دلیری، شجاعت، مردانگی، کوشش و فعالیت خود را نیز از دست میدهد.

برای دانش آموزان خالی از فائده نیست مقدمه ای را که در ترجمه یکی از کتابهای مربوط به امور جنسی نوشته شده در اینجا ذکر کنم:

"در دنیای امروز که علوم ترقیات شگرف کرده و بسیاری از اسرار جهان عیان گشته و چیزی نیست که در پرده مانده باشد برای ما بسیار مایه تاسف است که هنوز خود را نشاخته باشیم و آنچه را که لازم است بدانیم ندانیم و چون مردم قرون پیشین از سمیدن نام مرد و زن از خجلت سرخ شویم و رانمان الک و گنگ گردد.

می توانم به جرأت بگویم که اکثر جوانان امروز و مردان مردا و آخر، آنانکه باید موجب بقای نسل گردند بطور صریح از روابط زن و مرد و آنچه حدای پیروز مقرر گردانیده اطلاع کافی ندارند و حتی نمی دانند وظیفه شان چیست و چه یاری بر دوش دارند که باید به مقصد رسانند؟

چون یسری بالغ شد، باید بداند که نباید قوه تولید مثل خود را عشق و بیهوده از دست دهد وی مطلع است که مقصود حق، از اورانی داشتن این نیرو این نبوده که به راه بد و پلید و برای کار شیطانی مصرف کرد همانطور که دختر بالغ هرگز گرانیهاترین ودیعه خود را به رایگان و برای یک لحظه شادی و لذت مفت از کف نمیدهد و بعداً "برای این عمل زشت ندامت نمی خورد، البته چون چنین دختر و پسری در آتیه با هم بیرون زنانشویند، کودکانی



یک مرد دانشمند حروف دیگر بنام "دکتر بهلیار" میگوید:

"باید بر حال بد کسانی که خجالت می‌کشند خود را بشناسند تا سبب خجالت علم بر امور جنسی خجالت ندارد، آن نادانی و جهل آدمی است که خجالت لازم دارد".

جوانانیکه پا به مرحله بلوغ می‌گذارند باید بدانند که دوران بلوغ دوران هیجانات جوانی و سرکش‌شهرانی است، از سن ۱۴ یا ۱۵ تا سن ۱۸ یا ۱۹ را باید دوران جنون میل جنسی نام گذاشت. در بین این ۴ یا ۵ سال شدت میل به جنس مخالف بیش از تمام دوران زندگی است. این نیروی آسمانی و این میل زیبا که سرچشمه تمام عواطف بشر است، در آغاز بلوغ چون طغیان کوه آتش فشاننده نمودار می‌شود، نخست شدت فوران آن تا مدتی زیاد است، ولی پس از زمانی دیگر آرام آرام این شعله مرتفع شروع به آرام شدن و فرو نشستن می‌نماید تا بالاخره در اواخر زندگی با خاموش شدن این نیرو، چراغ پر نور حیات خاموش می‌شود. اگر جوانان در صرف این نیرو زیاده روی نکنند و آنرا بی‌موقع و بی‌مهره تلف ننمایند، زندگانی دراز و سعادتمند در تعقیب آنان خواهد بود.

در تمام کارها میانه رو باشید:

در همه کارهای زندگی باید حد اعتدال را در نظر گرفت. همانطور که غذا خوردن زیاد انسان را دیر پا زود از پا در می‌آورد، همانطور هم گرسنگی بیش از حد خواه ناخواه شخص را از بین می‌برد. اعتدال را در خوردن غذا نمونه و سرمشق تمام کارهای زندگی قرار دهید.

دکارت میگوید: "همیشه در جاده زندگی از وسط می‌روم که اگر راه خود را گم رفته باشم، بگلی همراه نشده از جاده حقیقت پرت نشوم و اگر راه راست در پیش گرفته باشم چندان از حقیقت بدور نباشم".

گرفتن جلوی این نیروی طبیعی در اوان جوانی مشکل است. زیرا:

میل در خانه چون سحر گر نیاید، در افکند دیوار

سالم و تربیت شده تحویل جامعه می‌دهند و بالنتیجه عمر طویل می‌کنند. از زندگی جز شادی و خوشی نمی‌بینند و بالطبع یادگیری مسرور، کار خود را دنبال کرده و پیروزمندانه دریای پر تلاطم و پر غروب عمر خود را طی می‌نمایند.

تا جندی پیش محیط به قبیعی بود که هیچ کودکی حراعت ندانست از این مقوله چیزی سؤال کند و اگر احیاناً یکی جرات میکرد و مشکلی را می‌پرسید جواب قانع کننده ای نمی‌شدند و شاید توبیخ! هم میشد. ( اکنون هم در اغلب خانواده ها جز این نیست. مؤلف ).

نتیجه این زیر پرده داشتن و شرم و حیای بی‌مهره به خرج دادن، این میشد که جوان در عتقوان سیاه برای آگاهی از اسرار نهفته بدن خود به راه زشت و پلید میرفت و وقتی از عاقبت این عمل کثیف اطلاع حاصل میکرد که چهره ای زرد، قامتی خمیده داشت، بدبین به زندگانی و سست و بی حال گشته بود. آنوقت چنین آدم خمود و بیحال میخواست سرپرست خانواده ای تنده، کودکانی افسرده تر از خود پدید آورد. سرانجام اینهمه نادانی و شرم و حیای بی‌خود اینکه! اکثر جوانان، معتاد به عمل زشت استعناء و اطفای غیر طبیعی شهوت و در نیمه راه فرسوده شده از پا در می‌آمدند. در حالیکه اگر اینان از آنچه برایشان پنهان میکردند اطلاع داشتند، لا اخل به این حد ذلیل و خوار نمی‌گشتند و تا این اندازه زنجیرهای محکم شهوت دست و پایشان را بند و قید نمی‌نمود.

نفس و عیب بزرگ ما اینست که همه چیز سطحی و بی اعتنا نگاه میکنیم، و این عیب تا بدانجا رسوخ یافته که بهترین دستگاه آفرینش خداوند و این چرخ پدید آورنده آدمی را از جنبه پست شهوانیش می‌نگریم و خیال نمی‌کنیم در زیر پرده ظاهر، بر اهمیت و قابل دقت باشد.

از یاد ببرید که این میل به جنس مخالف بقدری مهم است که نقش بزرگی در زندگی بشر بازی می‌نماید. فریبید میگوید:

"میل به جنس مخالف سرچشمه عواطف و آرزوهای بشر و سردرگشتی است" آدمی و صاحب نفوذ در خوشبختی است.

برخی از نوجوانان که به حد بلوغ می‌رسند، تا مدتی دست به استئناء و خودارضائی می‌زنند، بعضی‌ها سرد مزاج و بعضی‌ها که شدت این عمل در آنها زیاد است، گرم مزاج می‌باشند و در بعضی‌ها ساختمان دستگاه تناسلی آنها فرق دارد، و خود دارند اشخاصی که در اثر داشتن پدران و مادران روشن بین و وارد و مریبان زیر دست بوسيله ورزش و عوامل دیگر تاحدی از این عمل پنهانی آنان جلوگیری شده باشد، ولی اصولاً برخی مردم چه در قدیم و چه در امروز به این درد مبتلا بوده و هستند، بنا بر این:

گر حکم شود که مست گیرید در شهر هر آنچه هست گیرند  
برخی از افراد بشر از هزاران سال قبل به این عمل عادت داشته‌اند و حتی در بین حیوانات نیز رائج است، اغلب حیوانات نظیر میمون‌ها و حتی گربه‌ها با لیسیدن آلت تناسلی، خود را راحت و آسوده می‌کنند. یونانیان قدیم بیش از همه به این درد مبتلا بوده‌اند.

دانش‌آموزان، جوانان گرامی! فکر نکنید که من می‌گویم خلق زدن کار خوبی است. نه نه، هرگز چنین اشتباهی نکنید، بلکه من خوف و وحشت و تلقین بحود بمراتب خطرناکتر است. کمیکه در وائل جوانی دسترسی بجنس مخالف ندارد و شدت میل جنسی به آخرین حد رسیده، امکان دارد هر ۱۵ یا ۲۰ روز یک مرتبه دست به این عمل بزند ولی او را کور و لال می‌کند.

شما جوانان امروز که مردان نیرومند و با اراده‌فردا هستید و خانواده‌های خورسند و تادمان مرد را تشکیل خواهید داد، موظفید که تا سرحد امکان از این کار جلوگیری کنید، تا همیشه نیرومند، خاد، مسرور و علاقمند به زندگی با می‌مانید، جوانانیکه از راه‌های غیر طبیعی دفع شهوت می‌کنند آلت تناسلیش رفته رفته حاسن می‌شود. بنابراین در آینده نخواهد توانست همسر خود را از خود راضی نگاه دارد.

جلوگیری از اینکار هم در اوایل بلوغ با کلمه من دیگر اینکار را نخواهم کرد کمی، کل است. زیرا در زندگی انسان احساسات و شهوت موقفاً بر عقل

و اراده حاکم است، هنگامیکه شهوات خودنمایی می‌کنند، اراده، عقل، چشم و گوش و تمام احساسات دیگر در برابر او سر تسلیم فرود می‌آورند و میدان ناخست و تاز را برایش باز می‌گذارند، پس شما باید که مقدمات این تحریک را خفه کنید و عواملی که موجب پیدایش و شدت آنست از میان ببرید. برای اینکار به دستوراتی که من در اثر مطالعه و تجربه بدست آورده‌ام با دقت توجه کنید و آنها را بکار بندید.

نخستین چیزیکه در جلوگیری از شهوترانی بسیار مؤثر می‌باشد ورزش است هرکس از هنگام تولد تا مرگ دستخوش میل‌های گوناگون می‌باشد و این امیال در هر موقع و زمان معینی در شخص تغییر می‌یابد. کودک تا زمان رسیدن به حد بلوغ علاقه و میل شدیدی به خوراکیها دارد، می‌توان گفت که طفل تا زمان بلوغ شهوت شکم پرستی دارد، ولی این میل شدید کودک به خوراک پس از بلوغ متوجه جنس مخالف می‌شود، تا جائیکه شبانه روز به جنس مخالف خود فکر می‌کند و دچار انحرافات و اغشاهات می‌شود. زیرا نیروی جوانی در کمر و تیره پشت جمع شده و او را ادب و آزار می‌دهد، جوانان باید بوسيله ورزش این نیروی متمرکز شده در کمر را به تمام نقاط بدن پخش کند ولی جوانانیکه بوسيله ورزش شدت نیروی میل جنسی را در خود از بین می‌برد شکم‌ها را در می‌آید، یعنی شهوت شکم و خوراکی که در طفولیت در او وجود داشت، دوباره ظاهر می‌شود.

جوانانی که زیاد ورزش می‌کنند و در ردیف بهترین ورزشکاران هستند اگر قدری در زندگی خصوصشان دقت کند، با کمی استئناء همه شکم هستند.

نکات دیگری که باید رعایت کنید:

۱- نظافت را مراعات کنید و پوست بدن و اطراف آلت را همیشه تمیز نگاهدارید، پس از ورزش تمام بدن خود را با حوله مرطوب ماساژ دهید و سپس با حوله دیگر خود را خشک کنید و بعضی روزها در آب سرد خود را شستشو دهید.

۲- اگر معده شما خوب کار نکند و بی‌یوست داشته باشد سیستر تحریک میشود، پس در غذا و کار معده خود دقت کنید، خوردن پیاز و گوشت و فلفل و خرما و انجیر شدت این عمل را زیاد میکند، مخصوصاً جوانان بالغ در شام شب معی کند گوشت نخورند و خام باید لااقل دو ساعت قبل از خواب خورده شود، معده پر در شب هنگام خوابیدن شما را با راحت و تحریک میکند، خوردن ماست و سبزیجات و میوه بسیار مفید است و بر عکس خوردن شیرینیجات مخصوصاً "خرما و کشمش و همچنین انجیر جوانان را تحریک میکند، شما می‌توانید با خوردن خرما یا انجیر کافی در یک شب قبل از خواب و شب دیگر با خوردن ماست پیش از خوابیدن حالت خود را آزمایش کنید، شب یا روزی که خرما یا انجیر و یا شیرینیهای دیگر مسخوید، تا صبح ناراحت هستید ولی سبی را که ماست مسخوید در صورتیکه گوشت زیاد نخورده و معده خود را بر نکرده باشید خواهید دید که تا صبح راحت می‌خوابید.

۳- عصرها قدری ورزش کنید که خسته شوید تا شب به محض رفتن به رختخواب حواستان ببرد و صبح بمحض بیدار شدن فوراً به آرامی از جای برخیزید، بیش از ۵ دقیقه در رختخواب بیدار نمانید زیرا بیدار ماندن در سحر خواب نیروی بدن را کم میکند، شبها قبل از خواب خود را عادت دهید که معده خود را خالی کنید رختخواب نباید زیاد نرم باشد، بلکه کمی کنید روی انداز و زیر انداز مخصوصاً "زیر اندازتان خشن باشد.

۴- وقت خفتن روی پهلوی راست و کشیده بخوابید، هیچوقت به پشت نخوابید زیرا کمربتان گرم شده و رود تحریک میشود، گاهی عادت دارند به پشت بخوابند بهتر است یک دستمال نرزی و یا چیز دیگری بکمر ببندند و از پشت کمر دو گره محکم و بزرگ بزنند تا کمربان مصادف با تشک نشده و گرم نشود، هوای اطاق باید همیشه پاک باشد و شب در موقع خواب حتی درز سنان هم باید یکی از پنجره‌های اطاق باز باشد.

۵- لباس‌های تنگ و بشمی بپوشید و جوانانیکه زیاد احساساتی و مبتلا هستند، بهتر است حسب طواریان در کشاله ران نباشد، و اگر هم هست آنها

را بدوزند و جیب شلواری از پشت درست کنند تا دانشا "دستان در جیبان نباشد، برای دختران هم کمرست و غیره در اوایل بلوغ زیان آور است.

۶- کتابهای عشقی بیهیچوجه نخوانید، بلکه ضرورت دارد که کتابهای جنگی و سرگذشت قهرمانان بزرگ که حس دل‌آوری و کوشش و تعالی و مردانگی را در شما ایجاد میکند مطالعه کنید، اغلب دختران و پسران دیده شده‌اند که بر اثر خواندن یکی دو رمان عشقی به تقلید از قهرمانان آن کتاب خواسته‌اند چون قهرمانان عشقی آن کتاب در صحنه اجتماع جلوه کنند و در نتیجه سقوط کرده‌اند، این قبیل جوانان حقیقت را نمی‌بینند و نمیدانند که این قبیل داستانها فقط ساخته و پرداخته قلم است نه حقیقت و همچنین است دیدن فیلمهای عشقی که برای جوانانی که تازه بعد بلوغ رسیده‌اند، بسیار مضر است، زیرا حقیقت آنرا هم مانند حقیقت همان رمان عشقی درک نمی‌کنند و نمیدانند که یک سرمایه دار و تاجر پول پرست، برای بدست آوردن سرمایه و پول دست به انتشار چنین فیلمهایی که سراسر تصاویر دلپذیر و شهوت انگیز است میزند و جوانانی که متوجه حقایق آن نمی‌شوند از حادّه راست منحرف شده و دوا سبه برای نابود ساختن خود می‌شنابند.

۷- همنشینی و معاشرت با رفقا و دوستانی که عادت به چنین عمل و چنین صحبت‌ها دارند، نیز خطرناک است هنگامی که با رفقا و دوستان گرد هم جمع میشوید بجای اینکه درباره این قبیل موضوع‌ها صحبت کنید و این قبیل امور را بخود تلقین کنید و احساسات خود را در این باره بیرون بیاورید بهتر است صحبت از سابقات و سیاست و بحث درسی سناشد.

۸- دانش‌آموزی میگفت: "من هر وقت در خانه یا در جایی دیگر خود را تنها می‌بینم و خانه را خلوت می‌یابم دست به این عمل می‌زنم در صورتیکه اگر تنها نباشم هیچگاه این عمل را نخواهم کرد". پس ما هم سعی کنید که همیشه ارتنهائی نگیرید و یا در تنهائی خود را مشغول کاری کنید و بدینوسله خود را سرگرم سناشد، هر وقت می‌بستد که در اطاق تنها هستید و دارید تحریک میشوید فوراً برخیزید و از اطاق خارج خود ولی اگر از اطاق خارج

نشوید و بخواهید بوسیله اراده بر نفس خود غالب شوید ممکن است نتوانید در نتیجه خواه نا خواه، دیر یا زود شهوت گریبان شما را خواهد گرفت و کاری را که نباید بکنید می‌کنید و بعد پشیمان می‌شوید پدران و مادران هم در این باره موظفند که از تنهائی و سیکاری برزندان خود جلوگیری کنند هیچگاه فرزندان خود را تنها نگذارند و بوسیله تفریح و گردش و بازی و کار و غیره همیشه آنها را سرگرم نگهدارید.

۹- برخی زنان بی‌حجابی که در کوچه و خیابانها دیده می‌شوند بدترین محرک جوانان هستند. جوانیکه تازه بعد بلوغ رسیده کوچکترین چیزی آنها را تحریک می‌کند. با بر این دیدن خانم‌های بی‌حجاب آنها را سبب تحریک نموده و خاطره و تصویری شهوت انگیز در شعور باطن جوان بحای می‌گذارد، و فیکه حواں بد خانه می‌آید و خود را تنها می‌یابد آنوقت دست به عملی که نباید بزند می‌زند و کاری را که نباید بکند می‌کند.

بوسیله تلقین به‌نوان یک فرد با اراده و نجاح شد و همیشه بوسیله تلقین میتوان خود را یک شخص سوالهوس و عاشق بیشه و محنون تربیت کرد، این محیط و کتاب و سینما و رفیق است که در شما هرگونه تلقین را می‌کند و شما تحت تاثیر همان تلقین‌ها تربیت می‌شوید، حتماً شنیده و یا دیده و گفته اید: که فلان کس را گویا فقط برای مارزه و زد و خورد آفریده اند و همچنین فلانکی را گویا گلش را با عشق و عاشقی سرشته اند برای نمونه میتوان نادرشاه و چنگیزخان معلول را با شیرین و فرهاد و لیلی و محزون مقایسه کرد. بلی! این تلقین و تظاهرات محیط اجتماعی و زندگی است که یکی را الهه عشق و دیگری را خداوند رزم با سیاست تربیت میکند. آخر چگونه امیدوارید که از یک خانواده شهوت پرست یک حواں دلیر و ماززحارج شود؟ ز دست دیده و دل هر دو مریاد که آنچه دیده بیند دل کند یاد بازم خنجری سستش ز پیولاد زخم بر دیده تا دل گردد آزاد جوانان و دانش‌آموزان عزیز! زیاد به دوشیرگان و خام‌های ریبنا و

تحریک کننده چشم ندورید و زیاد به آنها فکر نکنید هر وقت متوجه می‌شوید که مشغول فکر کردن درباره عشق دختران و زنان هستید فوراً کلبه آن افکار را از مغز خود حاروب کنید و دور بریزید و فوراً بحای آن فکر قهرمان شدن و نفر اول شدن در امور ورزشی و درسی را در مغز خود بی‌روانید، آرزوی روزی را داشته باشید که بهترین قهرمان زیبایی اندام و یاورزش و درس و کاردیگری را که دوست دارید بشوید. خود را دوست داشته باشید و عاشق خود شوید، زیرا سعادت‌مند و خوشبخت و کامیاب کسی است که عاشق خودش بشود، آنوقت آنکس و یا آن چیزی را که دوست دارید خود دنبال شما خواهد آمد.

از خام‌های زیبا و تحریک کننده چشم سرگیرید و راجع به آنها فکر نکنید تا اولاً بدین وسیله اراده خود را تقویت کنید و ثانیاً قلب خود را ضعیف ننمایید و سلولها و باخته‌های اندام خود را با عشق آلوده نکرده و خود را یک فرد عشقی و خیالی تربیت نکنید.

فراموش نکنید اجتماع آینده ما نیازمند جوانان شجاع و فداکاری نظیر شماست.

۱۰- نیروی میل جنسی خود را مصرف کارهای مورد توجه و علاقه خود کنید.

بعضی از موسیعیانهای زبردست، شعرا، نقاشهای مشهور و بزرگ، و سایر هنرمندان زبردست انخاصی هستند که نیروی جنسی خود را صرف هنر میکنند. جوانیکه علاقمند به ورزشهای گوناگون و کارهای دیگر است، میتواند با شروع ورزش و یا کار دیگر که مورد توجه اوست نیروی نهوانی خود را بمصرف رساند. دختری که علاقمند به گلدوزی یا نقاشی یا گردش و تفریح و مطالعه و خبده است میتواند نیروی خود را در این راهها صرف کند و نگذارد در اثر سیکاری و استراحت این نیرو در وی ذخیره شده و راحت و آسایش را از او سلب نماید، پسیند پس از دفع شهوت چگونه نسبت به زندگی و همه کس و همه چیز بدبین می‌شوید. با از بین رفتن عشق همه چیز از بین می‌رود، پس این نیروی عشق است که شما را زنده نگاهداشته و در صحنه زندگی بکار و کوشش واداشته

است. همین نیروی عشق است که مردان بزرگ و سرداران نامی و هنرمندان ماهر و معرعن و مکتشفین و دانشمندان را به جامعه بشری تقدیم می‌دارد. آیا حیف نیست که قدر این انرژی گرانبهای زندگی را نشاخسته آن را بهوده دور بریزیم و صرف هنرهای زیبا نکیم تا نوع ما که در پس پرده اسب ظاهر شود؟

ره‌آد بخندید تا نیروی شهوانی شما صرف شود و بدین وسیله آسوده و فارغ البال گردید.

در حاتم باید عرض کنم فراموش نکنید که اسلام بهترین دستورات را در این باره صادر کرده است که اگر کسی بآن دستورات عمل کند از جاده حقیقت منحرف نخواهد شد، می‌توانید در این خصوص از پیشنامز و روحانی مسجد محل خود سؤال کنید.

هملامه دستورات:

دستور ۱ - ورزش کنید، نظافت همه جای بدن را مراعات نمائید، در آب سرد خود را شستشو دهید.

دستور ۲ - در خوردن غذا و در کار معده خود دقت کنید، گوشت کمتر بخورید، حرما و انجیر و شیرینی‌های دیگر نخورید.

دستور ۳ - روی تشک نرم ن خوابید، رختخواب باید زیر و خشن باشد.

دستور ۴ - روی پهلوی راست بخوابید، دستمال بزرگی به کمر ببندید و از بست گره بزنید و هوای اطاق را در شب تمیز نگاهدارید.

دستور ۵ - لباسهای تنگ و پشمی نپوشید، جیب شلوار را از پشت باز کنید، کمرت در اوایل بلوغ برای دختران زیان‌آور است.

دستور ۶ - کتب عشقی مطالعه نکنید، از تماشای فیلم‌های عشقی و نهمب انکیر خودداری نمائید، برعکس مطالعه نوشته‌ها و فیلمهای قهرمانی ضرورت دارد.

دستور ۷ - با جوانانی که مبتلا باین عمل هستند و بیشتر در این باره

صحبت می‌کنند معاشرت و همتشینی نکنید و یا لاف‌اقل در موقع مصاحبت صحبت خود را بغیر دهید و از دوستانتان خواهش کنید که در باره موضوع‌های امور جنسی کمتر صحبت کنند.

دستور ۸ - همانگونه که ازما را افعی میگریزید از تنهائی نیز گریزان باشید.

دستور ۹ - در اوایل بلوغ به خانمهایی که در خیابان می‌بینید توجه

نکنید و بآن‌ها زیاد چشم ندوزید بلکه نسبت بآن‌ها بی‌اعتنا باشید.

دستور ۱۰ - نیروی شهوانی جمع شده را صرف ورزش، گردش، تفریح،

خنده، نقاشی، گلدوزی و هنرهای زیبای دیگر که دوست دارید نکنید.

"پایان بخش اول"

## بخش دوم

## فصل نهم

### حافظه چیست ؟

دانش آموزان برای اینکه بتوانند بطریقی نیکو مطالعه کنند و درس های مختلف را بخوبی بتوانند یاد بگیرند ، نخست بایستی دستگاه و اعصابی که درس بوسیله آنها یاد گرفته میشود بشناسند ، و طرز کار آنها را بدانند . دانستن علل ضعف حافظه و کم هوشی و همچنین پی بردن به چگونگی تفاوت دستگاههایی که انواع مطالب بوسیله آنها یاد گرفته میشود ، از جمله ضروریات دانش آموزان است .

دانش آموزان وقتی به چگونگی کار دستگاه یادگیری پی بردند و وقتی حافظه را شناخته و طرز کار آنرا فهمیدند و دانستند که هوش چیست ؟ و باهوش بچه کسانی گفته میشود ، وقتی فهمیدند مواقع کار حافظه در چه هنگام است و چگونه بایستی مطالعه کرد ؟ بالاخره پس از اینکه دانش آموزان دانستند که چه وقت حافظه خسته میشود و چه موقع برای یادگیری آماده است ؟ آن وقت دیگر موفقیت و پیشرفت در دروس و امتحانات به سهولت انجام میشود .

#### تعریف حافظه :

بعضی از روانشناسان حافظه را به صفحه دوربین تکاملی تشبیه کرده اند

که هر چیزی که در مقابل آن قرار بگیرد، در روی صفحه معز منعکس شده و در آنجا باقی میماند، اما بعضی از روانشناسان دیگر این تشبیه را با دلائلی رد کرده اند و با اندازهای درست بنظر میرسد که ما فعلاً "وارد اس بحث بشویم"، ولی بطور کلی استعدادی را که مغز ما برای یاد گرفتن و پس دادن مطالب دارد حافظه می نامند.

شما درس فیزیک را دیروز یاد گرفته و امروز عین آنرا میخواهید به دبیر مرحومه حواط بدهید این حافظه شما است، که درس فیزیک را دیروز یاد گرفته و امروز پس میدهد.

جعفر یک بار به چشمه علی رفته و برگشته و راه آنجا را یاد گرفته است، حالا هر وقت که جعفر بخواند به چشمه علی برود حافظه اش فوراً راه آنجا را بخاطر او می آورد و نشان میدهد.

ساعت یازده و سم وقتی صدای زنگ به گوشان میرسد زود متوجه میشوید که باید از مدرسه بخانه بروید، این حافظه است که بشما میگوید در ساعت ۱۱/۵ باید بخانه بروید، اگر حافظه، شما را باری نکند، وقتی از کلاس خارج میشوید و به خانه میروید، پس بدون داشتن حافظه هیچ کاری نمیتواند کرد، پس حافظه را باید تقویت کرد تا در کلاس و در کمال وقت و از کمال یادداشتها و تمرینات، پس یاد نتواند بروید.

### بزرگترین موفقیت ها را با کوچکترین توجه بدست آورید.

#### حافظه شبیه کتابخانه است

حسین دشتیار، یکی از دانش آموزان با استعداد کلاس نهم است، که در درس هندسه و حل مسائل آن مهارت بیشتری از سایر دروس دارد، روزی رفقای حسین، غلب زرنگی او را در درسها مخصوصاً در بیشتر حل مسائل دیدی پرسیدند! حسین در جواب رفقای خود گفت:

ممکن است شما تصور کنید که من از شماها با هوش تر هستم، در صورتیکه

اصلاً اینطور نیست، شاید هوش من از حد متوسط هم کمتر باشد و حتماً میدانم که بعضی از شماها از من خیلی باهوشتر هستید، ولی علت پیشرفت من درک یک نکته بسیار کوچک ولی در حقیقت بسیار بزرگ است و آن موضوع اینست که من موجه شده ام که مغز شبیه کتابخانه است. من جعبه مغز خود را تشبیه به کتابخانه کرده ام و هر درسی را که یاد میگیرم مثل کتاب مرتب در آن می چینم.

حسین کمی مکث کرده و دوباره دنبال صحبت خود را گرفت و چنین گفت: "شما اگر بخواهید در تمام دروس پیشرفت کنید، باید جعبه مغز سرخود را مانند یک کتابخانه تصور کنید. و هر وقت هر درس و یا فصلی را خوب یاد میگیرید، باید با خود بگوئید، من این کتاب را مرتب و منظم در کتابخانه مفرم می چینم. پس اگر شما کتابها، یعنی همان مطالب درسی را در این کتابخانه خوب، مرتب و منظم بچینید، هر وقت بزرگدام از این کتابها احتیاج پیدا کنید بزودی در دسترس شما قرار میگیرد.

حسین در اینجا هم کمی صبر کرده و دوباره شروع به صحبت کرد:

"برای واضح شدن موضوع، شما دو کتابخانه را در نظر بگیرید، یکی از کتابخانه ها دارای هزاران جلد کتاب است، ولی تمام کتابها درهم و برهم است، هیچکدام جای معینی ندارند همه کتابها ریخته و پاشیده است، بکنفر خریدار کتاب که منزله همان معلم باشد از شما کتاب "آئین درس خواندن" را میخواهد، شما هرچه در کتابخانه اینطرف و آنطرف میگردید پیدا نمی کنید و اگر هم پیدا کنید تازه پس از زحمت بسیار موفق به یافتن آن شده اید ولی کتابخانه دیگر که بیش از عده معدودی کتاب ندارد همه مرتب و منظم هریک در جای خود چیده شده است، که هر وقت شما بهر یک از این کتابها احتیاج داشته باشید فوراً "آنها بدست می آورید".

"بعضی از اشخاص و دانش آموزان هستند که شاید صدها بلکه هزارها کتاب مطالعه کرده اند و مطالب درسی آموخته اند، ولی همه سطحی و بدون دقت و توجه و بدون کوچکترین نظم و ترتیب بوده، بنابراین هر وقت بخواهند از مطالعات خود استفاده کنند، نمیتوانند، زیرا مطالب خوانده شده، در مغز



تحت مرتب و منظم از بالا به پایین نوشته نشود، حافظه دانش آموزان بحوسی قادر نخواهد بود آن مطالب را مرتب در خود جای دهد، بدین جهت اغلب مطالب درس نظر جبر، حساب، هندسه، فیزیک و انواع و اقسام مختلف درسیها و مسائل دیگر باید از بالای تخته مرتب و پشت سر هم نوشته شود و پس از پر شدن نسخه باید در گوشه و کنار و با کج و معوج و بالا و پایین تحت چیزهایی نوشت. زیرا همانطور که گفته شد مطلب روی نسخه عیناً بوسیله حافظه چشمی در مغز دانش آموزان جایگزین میشود بنا بر این دانش آموزانی که چشم‌های خود را رویهم میگذارند، باید مرتب تمام مطالب روی تخته در مغزشان منعکس شده و از نظرشان بگذرد چنانچه مطالب روی تخته بی ترتیب نوشته شود، حسن آقا با دانش آموز دیگر نمیتواند مطالب را مرتب در مغز بچیند.

هیچگاه طرز تدریس یکی از آموزگاران سال ششم استدائی خود را به نام آقای ارباب فراموش نمیکنم، آقای ارباب معلم ریاضی چگونه درس میداد؟ ما با تمام طرز تدریس او کاری نداریم، فقط طرز شروع یکروز درس او را که بخاطر دارم بیان میکنم.

روزی که آقای ارباب میخواست تناسب درس بدهد به کلاس آمد، فکر میکرد چگونه درس خود را شروع کرد؟ بطرز مخصوص و خیلی خوب که ایس روش منحصری خود او بود. نخست در وسط و بالای تخته با خطی درشت و خوانا نوشت "تناسب" و بعد رو به دانش‌آموزان کرده و گفت: همه باین کلمه که در روی نسخه نوشته‌ام نگاه کنند، سپس آقای ارباب لحظه‌ای روی روی دانش‌آموزان ایستاد و بهمه نگاه کرد پس از اینک خاطر جمع شد که همه دانش‌آموزان به کلمه "تناسب" در روی تخته چشم دوخته اند شروع به صحبت کرده و گفت: "درس امروز ما مربوط به تناسب میباشد و هرچه از حالا به بعد صحبت میکنم درباره تناسب است."

بدینوسیله آقای ارباب تمام نیروی فکر ما را بر روی کلمه تناسب تمرکز داد و ما هرچه می‌سنیدیم و یاد می‌گرفتیم میداسیم که مربوط به تناسب است. عقیده من این طرز بهترین روش شروع هر درس مساعد که آموزنده باید

معلم نیست که مورد استفاده آن شخص یا دانش آموز قرار بگیرد. ولی شخص دیگری مطالعه بسیار کم دارد، اما خیلی خوب، بلکه صدها مرتبه از شخص دیگر بهتر میتواند از طمانات معلم و با دقت و مرتب خود استفاده کند.

"مطالبی که در کلاس، درس داده میشود، من با دقت آنها را یاد می‌گیرم و مانند کتابی در کتابخانه حافظه خود می‌چینم و هرچه این مطالب را دقتتر و مطمئن تر مغز خود بچینم، هر وقت بآنجا احتیاج داشته باشم زودتر مورد استفاده ام قرار می‌گیرد. پس دانش‌آموزانی که یک مطلب را درک نکرده دنبال مطلب دیگر می‌روند، یک صفحه از کتاب تاریخ یا جغرافی، فیزیک، شیمی، جبر، هندسه و غیره را نفهمیده و یاد نگرفته به صفحه دیگر می‌پردازند، با یک قضیه هندسه را نفهمیده دنبال قضیه دیگر می‌روند و مانند گنجشک از تاجی بشاخی می‌پرند، هیچگاه نمی‌توانند به موفقیت خود امیدوار باشند."

تا این جا صحبت‌های حسین آقای دانشیار، تمام میشود ولی ما دنباله صحبت ایشان را گرفته و کمی تکمیلتر میکنیم. مثال کتابخانه حسین آقا! در موضوع درس هندسه بسیار جالب توجه است. دانش‌آموزانی که اثبات قضایای هندسی را قضیه به قضیه، نتیجه به نتیجه و جزء به جزء فرا می‌گیرد، و در کتابخانه حافظه خود می‌چیند، در حل مسائل هندسی مهارت زیادی خواهد داشت، زیرا حل مسئله هندسه نیازمند یادآوری قضایای قبل چیده شده، در مغز است. پس دانش‌آموزانی که قضایای هندسه را مرتب و منظم و خوب یاد نگرفته باشند، هیچگاه موفق به حل مسائل هندسی نخواهند شد، و علل توانایی حسین آقا هم در حل مسائل هندسه همانطور که خودشان فرمودند همین بوده است.

دسیران در چیدن کتابهای درسی در مغز دانش‌آموزان بسیار مؤثرند آموزندگانی که درهای مربوط بخود را تند و پس و پیش و بدون ارتباط بهم می‌گویند و حتی مطالب را روی تخته منظم از بالا تا پایین نمی‌نویسند، خطا کارند، زیرا مطالبی که روی تخته نوشته میشود، بوسیله حافظه چشمی وارد مغز دانش‌آموزان نمیشود، حال اگر موضوع درس مرتب، هم تدریس شود ولی روی

همیشه در تمام قسمتهای مختلفه درس خود نگار برد و بدینوسیله تمام فکر دانش آموزان را بر روی یک کلمه نظیر ، قانون لاوازیه ، کالر ، کرین ، فراغنه مصر ، تجارت انگلستان ، قصیه طالس و غیره که در وسط و بالای تخته نوشته است ، جمع کند ، تا دانش آموز بداند تمام صحبتهایی که معلم در این ساعت میکند درباره تجارت انگلستان و یا کرین و غیره است .

برعکس اغلب دبیران بدون مقدمه شروع به تدریس میکنند و نتیجه این میشود که اولاً دانش آموز نمیداند و نمیتواند ، فکر خود را درباره چه موضوع و چگونه تمرکز دهد و ممکن است ، بعضی وقت اتفاق افتد دانش آموزی که تازه به کلاس آمده تا نیم ساعت موجه نشود درسی را که معلم میدهد درباره فیزیک است یا شیمی ، حیر است یا هندسه ، تاریخ است یا جغرافی و یا مربوط به کدام فصل و قسمت از کتاب می باشد .

یکی از دانش آموزان که برای نام نویسی یکی از آموزگراها رفته بود ، معرفی میکرد میگفت : " من دو هفته دیرتر به کلاس رفته بودم ، شب اولی که دبیر ریاضی برای درس دادن حیر سال پنجم به کلاس آمد تا پایان درس من گمان میکردم دبیر مربوطه مشغول درس دادن درس هندسه است ، ولی پس از حاتمه درس از گفتگوی دانش آموزان و سؤال کردن از ایشان معلوم شد که درس امشب مربوط به جبر بوده است نه هندسه ، این موضوع نشان میدهد که هر دبیری موظف است در موقع شروع درس عنوان درس خود را به زبان بگوید و یا بهتر اینکه با خطی درشت و خوانا در وسط و بالای تخته بنویسد تا تمام فکر دانش آموزان بر روی موضوع درس تمرکز یابد .

اغلب اوقات بلکه همیشه ممکن است دانش آموزان طبق برنامه مطلع باشند از اینکه این ساعت فیزیک یا شیمی ، تاریخ و یا هندسه دارند ولی ندانند که دبیر کدام قسمت و یا کدام موضوع و قضیه را تدریس می نماید . در هر حال بهتر است ، که دبیران عنوان درس را قبلاً روی تخته بنویسند ، شمام اگر می بینید که دبیران متوجه این موضوع نیستند ، آنها را موجه این نکته تعاضد و از ایشان خواهش کنید که بعنوان درس اهمیت داده و فکر شمارا

متوجه عنوان درس نباشند و در عیر اینصورت ممکن است خودتان قبل از شروع درس راجع به موضوع درس فکر کنید ، این فصل تمام شد ولی من از این فصل چه دستوراتی یاد گرفتم ؟

جمعه مغز من شبیه کتابخانه است و من مطالب درسی را باید با دقت یاد بگیرم و مانند کتابهایی مرتب در آن بچینم .

فرمول شماره (۱)

در موقع تدریس معلم تمام فکر خود را بر روی عنوان درس تمرکز خواهم داد .

فرمول شماره (۲)

### درس نباید تند و سطحی مطالعه شود !

دانش آموزانی که چشمشان به این عنوان میافتد ، ممکن است یا خود بگویند : " اینکه چیزی نیست ، ما هم میدانیم که درس نباید تند و سطحی مطالعه شود " و بعضی ها هم که دانش آموزی زرنگ و بهرور هستند ممکن است از مطالعه این قسمت منصرف شوند ، ولی این موضوع تا اندازه ای درست میباشد و فقط درباره بعضی از دانش آموزان صادق است ، زیرا اغلب دانش آموزان با هوش و زرنگ علاوه زیادی به مطالعه دارند و برای این زرنگ هستند که در تمام موضوعهای کوچک و بزرگ ، حزن و کلی دقیق و کجکاوی بوده اند ، اما من حالا چه میگویم ؟ من چیزی ندارم بگویم ، فقط این را میخواهم عرض کنم که اغلب ما مردم همه چیز را میدانیم ولی به دانسته های خود عمل

می‌کسم و با گمان می‌کنیم که دانسته‌های ما درست نیست و بخود اعتقاد و اطمینان نداریم. خوشبخت و پیشرو کسی است که از اتفاقات و معلومات و ظاهرات، بالاخره از همه نکات کوچک امور زندگی که چون ابری ضعیف و بیرنگ از افق فکرش می‌گذرد، استفاده کند و نگذارد این لکه ابرهائی که بظاهر ضعیف ولی در حقیقت باطن امر مهم و در زندگی تأثیر بسیار دارد، از افق فکرش بگذرد و محو شود، بلکه بایستی فوراً پای افکار حدیدی که در مغزش پیدا میشود محکم بگیرد و با علم به کتابچه یادداشت خود به بندد و آنها را بموقع بکار برده و استفاده بسیار ببرد. شما اگر روزانه در هر جا و در هر موقع، هر چه از فکرتان می‌گذرد آنرا یادداشت کنید، بعدها هر وقت دوباره آنها را ملاحظه میکنید و چشمتان بآن یادداشتها میافتد از انبام مغز خود عجب میکنند و گمان میکنند که ممکن است، این جمله و این فکر زائیده مغز شما باشد، بنا بر این از یادداشتهای خود لذت و آفری خواهید برد.

روزی من مانند اغلب اوقات از صبح تا ظهر و از بعد از ظهر تا ساعت پنج در کتابخانه دانشگاه حقوق مشغول مطالعه بودم هر روز از مطالعه چندان خسته نمیشدم ولی آنروز خیلی خسته شده بودم، بنا بر این زودتر از روزهای دیگر از کتابخانه خارج شدم، وقتی از در دانشگاه بیرون می‌آمدم دو نفر از رفقای قدیمی که مدت‌ها بود ترک تحصیل کرده بودند و صانه خوشی هم با مطالعه و درس نداشتند مرا در جلو دانشگاه دیدند و با خود به منمائی دیوانه‌بردند، منم چون چند روزی بود از مطالعه و تنهائی در کنج کتابخانه خسته شده بودم، با ایشان به سینما رفتم، هنوز چند دقیقه‌ای وقت برای وارد شده به سالن سینما باقی بود ما رفقا در سالن انتظار سینما قدم می‌زدیم و صحبت میکردیم، در آنجا این فکر از هضم گذشت، "همنشینی و مصاحبت بابعضی از رفقا مرا هرور میکند و مباحثه با آنها مرا از معلومات خود راضی‌بگامه میدارد ولی وقتی وارد کتابخانه میشوم و چشم به کتابها می‌افتد و لای یکی دو تا از کتب فلاسفه و دانشمندان و نویسندگان بزرگ را می‌نگاهم، آنقدر خود را حقیر و کوچک می‌بینم که نزدیک است ریشه امید را قطع کنم و در برابر درباری

معلومات دانشمندان بزرگ فرق شوم و بی‌اختیار در برابر کتابها و نویسندگان آنها بحالت تواضع و احترام در می‌آیم و به حقارت و کوچکی خود پی می‌برم". وقتی از سینما دیانا خارج شدم کتابچه یادداشت خود را از جیب بغل درآورده و در قسمت یادداشتها که همه آنها شماره بندی شده در شماره ۲۷ یادداشت کردم "مصاحبت و همنشینی با رفقا مرا هرور میکند اما وقتی وارد کتابخانه میشوم!"

امروز هر وقت چشم باین یادداشتها و صدها یادداشت دیگر نظیر اینها می‌افتد، نمیدانید چقدر خوشحال میشوم، چقدر تکامل می‌یابم، بزرگ میشوم و چقدر پیش می‌روم، اگر راستش را بخواهید همین یادداشتهایی که من دقیقه به دقیقه در راه، در اتوبوس، در ایستگاه، در کلاس، در سینما، در وقت خوابیدن و به رختخواب رفتن کرده بودم، مرا وادار به نوشتن این کتاب کرد، در هر حال بقیه موضوع یادداشت کردن را بعهده خود شما می‌گذارم و بموضوع نخستین می‌پردازم که: درس را نباید تند و سطحی مطالعه کرد.

روزی بایکی از رفقا در صف جمعیت کنار خیابان ایستاده و منتظر اتوبوس بودیم، یک ماشین سواری کادیلاک آخرین سیستم به سرعتی چون برق از جلو ما گذشت، رفیقم گفت: "همچ توانستی داخل این سواری را به‌به‌نی که چه بود." گفتم: نه! گفت منم ندیدم و همینطور شخصی هم که داخل سواری نشسته چون تند و سرعت میرود با دقت اطراف خیابان را نمیتواند ببیند ولی اگر ماشینش آهسته برود، هر چه اطراف خیابان ببیند بخوبی در مغزش باقی می‌ماند. در این وقت من به این فکر افتادم که اگر معلم هم درس خود را تند و سرعت بگوید، مغز دانش‌آموز قادر نخواهد شد که آن مطالب را بگیرد و در حافظه نگاهدارد، بنا بر این در این هنگام کتابچه یادداشت خود را درآورده در حالیکه سافری هم متوجه بودند و کسی هم که پهلوی من ایستاده بود مطالب کتابچه مرا می‌خواند و بمن لبخند تسخیر می‌زد، یادداشت کردم، "درس دیراگر تند گفته شود، دانش‌آموزان نمیتوانند آنرا یاد بگیرند" و حالا از استفاده آن یادداشت و تجربیات دیگری که در کلاس گرفته‌ام می‌گویم

درسی که آموزگار یا دبیر در کلاس بیان میکند، باید خیلی آرام و مقطع و کلمه کلمه مانند سرهائی، یکی یکی از دهان معلم خارج شود و در خز دانش آموز بنشیند.

فصل هندوانه بود، یک روز صبح از میدان رشیدیه میگذشتم، ماشین باری که پر از هندوانه بود در کنار خیابان جلو دکان میوه فروشی ایستاده بود و بار هندوانه خود را خالی میکرد، کسانی که بار هندوانه را خالی میکردند دو نفر بودند، یکی در بالای ماشین ایستاده و هندوانه ها را یکی پس از دیگری بطرف شحمر دیگری که در پیاده رو ایستاده بود، پرتاب میکرد و او هم مرتب می چید. من چند دقیقه ای ایستاده و باین دو نفر تماشا میکردم، اما هر وقت آن شخصی که در بالای ماشین بود، هندوانه ها را تند، تندتر پرتاب میکرد، آن کسی که در پیاده رو ایستاده بود نمیتوانست هندوانه ها را خوب بگیرد و مریض میچید و بعضی اوقات هم یکی از هندوانه ها از دستش میافتاد و می شکست دریا هندوانه اول را نگرفته و نچیده هندوانه دوم از بالای ماشین به سوی پرتاب میشد.

توجه داشته باشید که دبیران شما هم باید هندوانه ها یعنی مطالب درسی را در کلاس یکی یکی و آرام بسوی مغز شما پرتاب کنند، تا مغز شما هم بتواند مطالب را گرفته و در جای خود مرتب بچیند.

خونسردی آموزنده در حرکت دادن دست، قدم زدن در کلاس، بچپ و راست برگرداندن سر و خونسردی در صحبت و غیوه آوردن نظر دانش آموزان بزرگ و با لیاقت جلوه میدهد، خونسردی و آرامی حس اعتماد و اطمینان دیگران را نسبت به شما زیاد میکند، برعکس عجله و شتابزدگی و دست پاچگی در هر کار شخص را در نظر دیگران حقیر کرده و ضعیف و ناتوان جلوه میدهد این موضوع را برای رهبران و پیشوایان شایان اهمیت است، خونسردی و متانت رهبران و پیشوایان است و جلال مخصوصی بآنها میبخشد.

درس معلم باید آرام و مقطع باشد، تا مغز دانش آموزان بتواند مطالب را از دهان معلم گرفته و آنرا در مغز خود مرتب بچیند، کتابی که شما مطالعه

میکنید، بمنزله همان معلم است، کتاب معلم شماست با این تفاوت که انتخاب آرام گفتن و یا تند گفتن مطالب آن بدست شما می باشد، پس اگر شما تمام دروس خود را آرام آرام و حمله حمله مطالعه کنید و در پایان هر حمله و یا موضوعی توقف کرده و در باره آن فکر نمایید مغز شما فرصت آنرا خواهد داشت که یکی را پس از دیگری از شما گرفته و در جای خود مرتب بچیند، تا هر وقت آن مطالب احتیاج داشتند فوراً در دسترس شما قرار دهد.

صدی هناد علل فراموشی دانش آموزان برای اینست که، دروس خود را سلاطع و سرعت میخوانند.

این چند صفحه از کتاب هم به پایان رسید ولی من چه یاد گرفتم؟

دستور ۱ - حملات را آرام و مقطع بخوانم تا مغز من بتواند یکی یکی مطالب را گرفته و مرتب در جای خود بچیند.

دستور ۲ - چشم از کتاب برگیرم و از خود سؤال کنم چه خواندم؟ جواب آن را بگویم.

دستور ۳ - در این حمله، یا در این موضوع و یا در این فصل چه اشکالی داشتم؟ معنی کدام لغت را نمی دانستم؟

دستور ۴ - آنچه نمیدانم یادداشت کنم و از دبیر مربوطه سؤال نمایم.

حافظه است. خارج کنید و به سؤال دهم پاسخ دهید، این عمل را یاد آوری یا تذکر میگویند.

یادآوری سه دو قسم است. اولاً: موضوعی را که قبلاً فرا گرفته اید یا خود به خود بی اختیار بیاد شما میآید در اینصورت آنرا ازجالی گویند. و یا اینکه شما برای بیاد آوردن موضوع دست و پا میکنید، مثلاً به زمین نگاه میکنید، حتماتان را به نقطه نامعلومی میدوزید، دستهای خود را بهم میمالد انگشت خود را بر سر مریبید، نا نا بالاخره پس از کوشش زیاد آنرا بیاد میآورید. در این موقع این را یادآوری ارادی گویند. زیرا با اراده و خواست شما به یاد آمده است، نه بخودی خود. ضمناً باید توجه داشته باشید، مطلبی را که قبلاً یاد گرفته اید، عیب آنرا هیچوقت نمیتواند بدون کم و کاست به یاد بیاورید، بلکه حافظه شما در آن موضوع خواه نا خواه دخل و تصرفی خواهد کرد. یعنی موضوع اصلی را کم و زیاد خواهد نمود و یا چیزهای دیگری غسه آن خواهد ساخت فقط بعضی از اشعار هستند که اغلب اوقات عیناً همانطور که یاد گرفته شده اند، بیاد میآیند و آنهم در مراحل نخستین ممکن نیست، بلکه پس از مطالعه و تکرار زیاد شعر، ممکن میشود. سیارند دانش آموزانی که اشعاری را سر و پا شکه یاد میگیرند و بنا بر این در هنگام جواب دادن از خودشان چیزهایی میازد و شعر را از صورت اصلی تغییر میدهند. و شما در کلاس با آنها صحبت کنید.

اگر توجه داشته باشید چنانچه اتفاقی برای یکی از رفقای شما افتاده باشد، در هر دفعه که میخواهد آن موضوع را تعریف کند، طور دیگر تعریف مینماید، افسانه ها و داستانهای که پس از چند سال زبان به زبان نقل میشود پس از مدتی آنقدر بررگ و نا اهمیت میشوند و آنقدر شاخ و برگ با آنها داده میشود که آن داستان مفهوم اصلی و اولیه خود را از دست میدهد.

۳- شخصی- شما وقتی آزمائش براده آهن و گوگرد را بیاد ماورید، متوجه هستید که این آزمائش مربوط بگذشته است و همین حالا آنرا یاد نگرفته اید و یا موجه هستید که این آزمائش مربوط بگذشته است و همین حالا همیشه که

## مراحل حافظه

مطلبی را که یاد میگیریم اگر درباره آن درست توجه کنیم خواهیم دید، از وقتی که آن مطلب را حفظ میکنیم، تا موقعیکه دوباره آنرا بیاد میآوریم چهار مرحله انجام میگیرد و آن چهار مرحله عبارتند:

- ۱- فراگیری.
- ۲- یاد آوری.
- ۳- تشخیص.
- ۴- جایگزینی.

۱- فراگیری- اثری که از دیدن یا شنیدن چیزی و یا اثری که از مطالعه کتبی در مغز شما بجای میماند، آنرا فراگیری یا حفظ میگویند. مثلاً: شما آزمائش براده آهن و گوگرد را در کتاب فیزیک هنوز نخوانده اید، با عمل آن را ندیده و با آزمائش نکرده اید، بنا بر این فعلاً "چیزی از آن نمیدانید"، یعنی اگر حالا به حافظه خود فشار بیاورید، حافظه شما درباره آزمائش براده آهن و گوگرد با شما نخواهد داد. ولی همیشه این آزمائش را در کتاب خواندید و نا اگر در آزمائشگاه عمل کردند و شما به چشم دیدید و یا چنانچه خودتان عمل کردید، این آزمائش فرا گرفته میشود یعنی آنرا حفظ کرده اید.

۲- یاد آوری- آزمائش براده آهن و گوگردی را که هفته قبل فرا گرفته اید در مغز باطن شما جایگزین شده و حالا اگر از مغز باطن به مغز خارج بیاید آنرا یادآوری گویند مثلاً: "تماهیمی آزمائش را هفته قبل فرا گرفته اید و امروز دسر شیمی آنرا از شما بپرسد شما محبوس هستید آنرا از مغز باطن که اسرار

خیال واقعی و من در آوردی میسازد، این توجه و درک شما را تشخیص میگویند، تشخیص بحد شکل انجام میگیرد، گاهی تشخیص شما عملی است، یعنی وقتی علم را در دست میگیرید، تشخیص میدهید که باید با قلم چیر نوشتن به صورت خود و یا وقتی صندوق میبندید تشخیص میدهید که باید روی آن بنویسید، این دلیل کارها که همه مربوط به حافظه است، تشخیص عملی میگویند.

یعنی اوقات تشخیص شما حسی است، یعنی دانش آموری را در مدرسه یا کتابان می بیند و حس میکند که این دانش آموز را در جایی دیده اید و یا موسیقی مینویسد و حس میکند که این آهنگ را در جایی شنیده اید و یا آن را دیده، توجه دانشه باشد اینکه میدانند آن شخص را در کجا دیده اید و یا آن را که که نکوس شما آشنا باشد در کجا شنیده اید و چه موقع بوده است.

۲- حافظه حسی - وقتی موضوعی جدید بر طبق ترتیب برایتان اتفاق افتاد و یا مطلبی را در درس موشه تکرار یا تشخیص داده شد، در مغز شما برای همیشه جایگزین میشود، یعنی باید توجه دانشه باشد که اغلب مطالب و موضوعهای دیگر باین فراموش میروند، و شما همیشه احتیاج یادآوری آن دارید.

حافظه حسی نیست که مطلبی را بیکو فراموشد و خوب نگاهدارد و بخوبی سر میدهد، بعضی از دانش آموزان هستند که بروی درس را یاد میگیرند ولی زود هم فراموش میکنند و بر عکس بعضی از دانش آموزان به سختی یاد میگیرند و زود هم فراموش میمایند، دانش آموزان با استعداد و باهوش دانش آموزانی هستند که مطلب را زود فراموش میکنند و زود هم فراموش میکنند؛ ولی دانش آموزانی هم هستند که زود مطلبی را یاد میگیرند ولی بروی فراموش نمیکنند، در هر حال آنها ذی که زود فراموش میکنند، در اثر تکرار و یادآوری باید این مطلب را رفع کنند.

با کدام حافظه درس را یاد میگیرید؟

ناصر و هوشنگ و هر کسی در رنگ تفریح در حیطه دبیرستان قدم میزدند

ناصر گفت: "هر درسی که درس فیزیک در کلاس با صدای بلند میگوید من زود یاد میگیرم، اصلاً من هر درسی را که گوتم بنسود بروی و بخوبی به خاطر میارم و همینطور در شعر خوب یا صیغی که یکی دو دفعه خوانده بود من آن شعر یا آهنگ آن تعریف را زود یاد میگیرم".

هوشنگ گفت: "اما من بر عکس شما هم نا دبیر چیری را که میگویند روی تخته مینویسد و من آنرا با چشم نمی یاد میگیرم، مثلاً "دیروز مرمول تاثیر جوهر گذراند را بر آن در سر کلاس میگفت من خوب نتوانستم یاد بگیرم، اما همینکه روی تخته نوشت و چشم من زود آن مرمول را زود و خوب یاد گرفتم..."

مریضی صحبت هوشنگ را قطع کرده و گفت: "من بر عکس شما دو نفر هستیم، به اینکه دبیر درس را با زبان بلند میگوید خوب یاد میگیرم و به روی تخته مینویسد، من خود با مداد یا قلم چند مرتبه باید آنرا روی کاغذ بنویسم تا یاد بگیرم، مثلاً "دیروز دبیر انگلیسی Generolly را اسپل کرد من خوب یاد نگرفتم، روی تخته هم نوشت باز هم من خوب یاد نگرفتم، اما همین که خودم ۵ دفعه آن لغت را نوشتم خوب یاد گرفتم و همینطور هندسه، فیزیک و بعضی از درسهای دیگر را باید خودم شکلش را بکشم و برای خودم تعریف کنم تا یاد بگیرم، خلاصه اینکه من تا درسی را خودم با مداد یا قلم به حرکت در نیآورم یعنی ننویسم یا شکلش را نکشم یاد نمیگیرم..."

از گفتگوی ناصر و هوشنگ و مرتضی روانشناسان تشخیص به فم حافظه را داده اند،

۱- حافظه گوشی

۲- حافظه چشمی

۳- حافظه حرکتی

دانش آموزانی که مانند ناصر حافظه گوشی دارد هر چه را که از راه گوش بنسود زودتر یاد میگیرد.

دانش آموزانی که مانند هوشنگ حافظه چشمی دارد هر چه را که با چشم روی

دیده با های دیگر سبید زودتر باد میگیرد .

دانش آموزانی که مانند مربی حافظه حرکتی دارند هر مطلبی را که با دست به حرکت در آورند بحوبی یاد میگیرند .

آمورنده خوب آنکه درس را یک مرتبه بلند و محکم و تکرارده بگوید برای دانش آموزانی که حافظه کوسی دارند و یکمرتبه روی تخته سوسند برای دانش آموزانی که حافظه حسی دارند و دستور بدهد که روی کاغذ بنویسند یا بسیم و یا بگوید برای آینده بساوید ، برای دانش آموزانی که حافظه حرکتی دارند .

بعضیها دارای حافظه جسمی هستند ، رسرا محض دیدن کسی یا چیزی و یا موسیقی مورا " اسرا همانگونه که هست میکارند . نقاشها و مجسمه سازها با دانش حافظه حسی حافظه حرکتی بیروندی نیز دارند .

موسیقیدان ها و نوایندگان دارای حافظه گوشتی هستند ، در خیابان میگردند ، اهکی را میسوسند از آن آهنگ خوششان میآید ، سخانه که برمیگردند مورا " همان آهنگ را میسوارند .

دانش آموزان باید توجه داشت باشند که کدام یک از این سه حافظه مدکور در اینجا ترمودنر است ، تا مستقیما " بتوانند از آن حافظه استفاده برسری ببرند ، وای نباید فقط اتکاء بیک حافظه داشته باشند ، بلکه هر درسی را باید با تمام حواس حسی جامعه ، باصره ، لامسه ، شامه و دافقه آموجت ، درس را باید شنید ، دید ، نوشت ، نوکید ، لمس کرد و چشید .

مصبور همیشه در زبان خارجه تمام اول را در کلاس دانستند ، روزی از او پرسرفتنی را پرسدم مصور گفت : " من هر وقت یک درس انگلیسی خاغر کنم ، نخست آنرا شنید و تکرار و محکم میخوانم تا گوشم بشنود ( حافظه گوشتی ) و طاب صدایم در عزم انعکاس پیدا کند و در ضمن سنگین و آرام مطالعه میکنم با حروف ، یک کلمه را با دهت بهمم ( حافظه چشمی ) یعنی به املاء هر کلمه انگلیسی در صغر خواندن توجه میکنم پس از سه مرتبه که تاسی تریق خواندم شروع سوسن میفایم و سه مرتبه هم از روی آن درس با دهت سوسم ( حافظه

حرکتی ) و پس از نوشتن دو مرتبه دیگر مهمان تریق میخوانم .

" منصور میگفت روزی که سیره سار سدی از انگلیسی گرفتیم مصمم شدم که در این درس پیشرفت کامل حاصل کنم ، بنا بر این کاعد و قلمی به دست گرفتم و بالای صفحه کاعد نوشتم : " برای پیشرفت درس انگلیسی چه باید کنیم ؟ " و سپس برنامه فوق را خطبه کردم ، روزهانی بخش احراء تمام و دقیق این برنامه وقتم را خلی مگرمت ولی حالا سه ربع تا یک ساعت بیشتر وقتم را تصگیرد و این وقت هم بیشتر مربوط بکمی و زیادی درس است .

منصور میگفت : ما تنظیم این برنامه و با این وضعی که من در درس انگلیسی پیش میروم گمان میکنم چه در حال و چه در آینده رقیبی برای من پیدا شود و آمد چنان دارم که یکی از مترجمین زبردست و یکی از اسنادان بزرگ زبان بسوم .

دوست عزیز ! میدانم که شما دلت نمیخواهد که مترجمی زبردست و با اساد بزرگ زبان ستوی ، ممکن است هدفی دیگر و عالی تر داشته باشی ولی گمان نمیکم که پیروی از طرز کار منصور برای شما سودی نداشته باشد .

بنا بر این چه بهتر که شما هم در هر یک از درسهای خود تصمیم قاطعی گرفته ، کاغذ و قلمی بدست گیری و روی آن بنویسی .

۱ - درم فیزیک یا هندسه یا ... من صعب است .

۲ - در این تاره چگونه برنامه ای میتوانم تنظیم کنم ؟

و بعد برنامه هر درسی ر که بخواهی میتوانی بطور دلخواه خود تنظیم کنی . ممکن است برنامه درس انگلیسی شما مانند منصور چنین باشد .

۱ - نخست یاد گرفتن املاء و معانی لغات قبل از باز کردن و خواندن قرائت کتاب .

۱ - استفاده از حافظه گوشتی  
۲ - استفاده از حافظه چشمی  
۳ - استفاده از حافظه حرکتی

۲ تا ۳ مرتبه خواندن قرائت ، با صدای بلند و توجه با طلاء لغات

۳ تا ۵ مرتبه نوشتن از روی قرائت ،

۴ - ۲ مرتبه خواندن مجدد قرائت بطریق قبل .

بیهوش میداند، ولی سر ممکن دبیر ریاضی او را دانش آموری با هوش و شایعی  
مهرقی میکند. چرا جعفر چنین است؟ برای اینکه سلول معزی ریاضی جعفر قوی،  
ولی سلول حفظ کردن درس طبیعی او ضعیف است.

کاظم سند های تاریخ را بحضرت یک دفعه دیدن یاد نگردد و به مغز  
می پیارد، ولی هرچه کوشش میکند یک خط شعر نمیتواند حفظ کند.

از این مشاهدات و سایر تجربیات دیگر روانشناسان انواع و اقسام سلولها  
را در مغز تشخیص داده اند، که مجموع این سلولها تشکیل مغز را میدهد و  
آنها را تا حدود شصت سلول تخمین زده اند که ما در اینجا فقط به ذکر چند  
نای آنها می پردازیم. سلول ریاضی، سلول ادبی، سلول موسیقی، سلول  
شکلی، سلول رنگها، سلول عدد، سلول صداها، سلول اسامی، و صداهای سلول  
دیگر که با یکدیگر انداختن این سلولها میتوانیم آنها را تقویت کنیم. مثلاً شما

میخواهید سلول قیافه را در خود پرورش دهید، برای اینکار در دبیرستان یا  
آموزشگاه یا حایان بهر که سرخورد میکنید و هر کس که با شما صحبت میکند،  
بدقت به صورتش نگاه کنید، آیا پیشانی بزرگ است یا کوچک؟ اسروانش  
چگونه هستند؟ کمانی است یا مستقیم، بر پشت است یا کم مو؟ چشمهایش  
کوچک است یا بزرگ؟ چه رنگ هستند؟ بینی اش بزرگ است یا کوچک، دهانش  
گشاد است یا تنگ، صورتش گرد است یا کشیده، چقدر نفر در صورتش بدقت  
کنید بعد کم کم بطرز نگاه داشتن سر و حرکت دادن دستش توجه کنید، طرز  
ایستادن و راه رفتن او را دقیقاً در نظر بگیرید، پس از یکی دو ماه تمرین  
بخوبی میتوانید هر کس را بحضرت یک مرتبه دیدن قیافه اش را در نظر داشته  
باشید و اگر روزی او را در خیابان و یا در جای دیگر دیدید بخوبی شناسید.  
و یا مثلاً میخواهید سلول عدد را در خود پرورش دهید، شما از صفحه

کتاب خود میتوانید شروع کنید، توجه کنید کتابی را که مطالعه میکنید صفحه  
چند است؟ مثلاً ۱۰ صفحه ۱۰۰ نخست شما برای بخاطر سپردن عدد، فقط  
۱۰۰ را بیاد داشته باشید و بعد با خود بگوئید از یک تا ۹ که شماریم  
طبیعت یگان اسه ولی بحضرت رسیدن به طبع دهگان ماسسد و وارد طبعه

## فصل دهم

### سلول های مغز

به حافظه خود اطمینان داشته

باشید تا نیروی آن دوباره شود.

راستی هیچ فکر کرده اید که ما فقط بوسیله پنج دریچه با دنیای خارج  
از ما در ارتباط داریم؟ اگر این پنج دریچه بروی ما بسته شود، رابطه ما با جهان  
خارج بکلی قطع خواهد شد و هیچگونه اطلاعاتی از دنیای خارج نخواهیم  
داشت. حالا خواهید رسید این پنج دروازه کدامها هستند؟ شما هم اکنون  
بوجود این پنج دروازه پی برده اید، فقط ممکن است به اهمیت و بگونگی آنها  
توجه نکرده باشید، این پنج دریچه مذکور همان پنج عضو یعنی چشم، گوش،  
بینی، زبان، پوست می باشند که شناختن آنها را در مالمهای قبل خوانده اید.  
اینها پنج دریچه ای هستند که اطلاعات و اخبار گوناگون را از قبیل  
رنگ، بو، طعم، درختی، نرمی، شوری، شیرینی، گرمی و سردی و انواع و  
اقسام مختلف احساس را از دنیای خارج گرفته و به مغز ما میرساند.

مگر ما دارای سلولهای بسیاری است که هر یک مسئول باز شناختن و  
شناختن نوعی از امور وارده در مغز هستند مثلاً ابراهیم اسامی اشخاص را  
روود یاد میگیرد و بی قیافه آنها را فراموش میکند بر عکس کاظم قیافه دوستان  
خود را خوب در نظر دارد وانی از بیاد آوردن اسامی آنها عاجز است.

جعفر یکی از دانش آموزان کلاس هم است، دبیر طبیعی او را کردن و



دهگان نمی‌نوید. حالا کتاب را می‌بندید و بی‌کار خود می‌روید و فردا که دوباره می‌خواهید بقیه مطلب را شروع کنید عدد ۱۰۵ و ۹ را بیاد می‌آورید و صفحه ۱۰۹ را یاد می‌کنید.

حس شماره جوارش ۲۴۶ بود و آنرا هیچگاه فراموش نمی‌کرد زیرا می‌گفت شماره جواز من "اولا" سه رقم است ثانیاً "من هر وقت شماره جوارم را فراموش کنم مورا" از یک تا ۶ می‌شمارد یکی در میان عددهای مفرد یعنی ۱ و ۳ و ۵ را رها می‌کنم و ۲ و ۴ و ۶ که شماره جواز من است باقی می‌ماند.

منادم به راهبای مختلف می‌نویسید شماره ها و سندهای تاریخ و شماره‌های لغز را یاد بگیرید، فقط کمی دقت و یکی دو ماه تمرین لازم دارد تا حلول عدد معر شما پیروزی یابد، آنگاه هر سه و یا عددی را با جانی یاد بگیرید و فراموش هم نکنید، در روزهای نخستین که شروع به تمرین می‌کنید اغلب اشتباه خواهید کرد، ولی پس از چند ماه از قدرت و کار حافظه خود تعجب خواهید نمود.

من سابق بر این هر وقت می‌خواستم کتابی مطالعه کنم پس از پایان مطالعه، گویم ای از صفحه کتاب را تا می‌کردم و بدیوسینه صفحات کتاب را خراب می‌نمودم و با کاغذی لای ورق آن کتاب می‌گذاشتم، تا گم نشود و اغلب اوقات که خورده کاغذی در دست نداشتم مورا "گونه صفحه کتاب را تا می‌کردم، ولی روزی یکی از دوستانم کتاب تمیزی بمن داد که آنرا مطالعه کنم، یک روز از صبح تا نزدیک ظهر مقدار زیادی از آنرا مطالعه کردم، بعد حواسم گولش خورد و آنرا تا کم متوجه شدم که "اولا" کتاب تمیز و دست نخورده است. ثانیاً یکی از دوستانم معلق دارد، ناگهان چشم به صفحه ۴۹ کتاب افتاد، با خود گفتم ۴۹ تقریباً نصف عدد ۱۰۵ یعنی ۵ و از پنجاه یکی کمتر است، این موضوع مربوط به دو سال پیش است ولی هنوز صفحه ۴۹ را که مقدمه تربیت سلول عدد در من شده است فراموش نمی‌کنم، از آنروز به بعد تصمیم گرفتم که به گونه‌ای از صفحه کتاب را تا کنم و به چیزی در لای صفحات آن بگذارم بلکه فقط پس از پایان مطالعه صفحه کتاب را بدقت بخاطر می‌پروردم، هر چند، روزهای

بخش اغلب اشتباه می‌کردم ولی بعدها دیگر هیچ وجه اشتباه نمی‌نمودم، زیرا حافظه خود را در اثر بکار انداختن تقویت کرده بودم. شما هم اگر مایل باشید با بکار انداختن هر کدام از سلولها می‌توانید حافظه خود را پرورش دهید. استعدادهای عجیبی در نهاد شما خفته است فقط بپرتواندیشه شما است که می‌تواند این استعدادها را بیدار کرده و پرورش دهد و شما را در ردیف مردان بزرگ تاریخ درآورد، بخم همه استعدادها در زمین معر شما پراکنده است، این شما هستید که باید چون ماغبانی این تخمها را آبیاری کنید و پرورش دهید تا در آینده از میوه های طلائع آن استفاده سرشار ببرید.

\*\*\*

### ماشین مفز که مدتی کار نکند زنگ می‌زند

دانش آموزانیکه پس از مدت‌ها ترک تحصیل به کلاسهای شبانه می‌روند تا دنبال تحصیل خود را بگیرند، در ماههای نخستین حافظه و سلولهای مفز آنها خوب کار نخواهد کرد.

رحم پس از دریافت گواهینامه سال ششم ابتدایی بواسطه ندانستن استطاعت مالی نتوانست ادامه تحصیل دهد، مادرش او را به کارگاه میل‌سازی فرستاد، زحیم گاهی در این مغازه و گاهی در آن مغازه مدتی مشغول کار بود تا بالاخره پس از شش سال ترک تحصیل تصمیم گرفت در آموزشگاههای شبانه ادامه تحصیل دهد. ماههای نخستین که شروع به حفظ کردن درسهای نظریه مریک و شیمی می‌نمود، بهیچوجه آنها را یاد نمی‌گرفت و با اگر در همان ساعت یاد می‌گرفت ولی در ساعت دیگر و با شب بعد بکلی فراموش می‌کرد.

یکی از دانش‌آموزان در کلاس تمامی که در نزد من مشغول درس خواندن بود، یک خط شعر نتوانست یاد نکند، چون از او علتش را پرسیدم گفت: من از کودکی تاکنون اصلاً شعر حفظ نکرده‌ام حالا هم هرچه شبانه روز گوش

میگم که یک خط‌تحریر بخاطر سارم موفق نمیشوم، ولی برعکس حلول ریاضی او سار موی بود."

دانش‌آموزانی که پس از مدتها ترک تحصیل تصمیم میگیرند که در آموزشگاههای شبانه درس بخوانند باید متوجه باشند که سولهای مغز آنها مدتهاست راکد مانده، اگر مغز را تشبیه به ماشین کار بکنیم خواهیم گفت: سولهای درسی مغز آنها که بمنزله دستگاه ماشین است زنگ زده است و مسوولان مانند یک مغز دانش‌آموز مرتب دبیرستانی که دائماً با درس سروکار دارد کار کند، باید در اثر کوشش و فعالیت زیاد در مطالعه آنقدر فشار به مغز بیاورند تا کم‌کم بکار بیفتند، برای اینکه یک مغز خفته بیدار شود و کار بیفتد باید بلافاصله سه ماه مرتب و بلاانقطاع کار کند و هر شب و هر روز برای یادگرفتن درسها و حل مسائل به حافظه فشار آورد و در بکار انداختن و پرورش آن کوشش نماید.

رحیم که پس از شش سال به آموزشگاه آمده باید چند ماه اول را مرتب حافظه خود را بکار اندازد و انتظار پیشرفت سریع را هم نداشته باشد تا کم‌کم حافظه اش از حال رکود و بی‌مردگی خارج شود.

دانش‌آموز دیگری که در تمام عمر تمرین حفظ نکرده و حلول شعری خود را اصلاً بکار نینداخته و پرورش نداده است بایستی چندین ماه شبانه روز به فکر شعر حفظ کردن باشد و هر روز به اجبار چندین سطر شعر حفظ کند، و هر وقت آن چند خط شعر را فراموش کرد، دوباره بخواند و باز هم دوباره بخواند، و پس از چند روز دیگر دوباره همان شعر را بخواند تا بالاخره حلول شعری او کم‌کم از بی‌مردگی و بی‌مردگی خارج شده و بکار بیفتد.

آیا میدانید علت شکایت شما از حافظه خود چیست؟ علت دو چیز است و حالا من این دو چیز را برای شما میگویم و شما هم توجه کنید و بکار ببندید؛ یکی دانسته باشید که ضعف حافظه شما بر طرف شده و دیگر شکایتی از ضعف حافظه خود نخواهد داشت.

علت شکایت شما از ضعف حافظه دو چیز است؛ اول اینکه مغز خود را

خوب بکار نمی‌اندازید. دوم اینکه به حافظه خود اطمینان ندارید.

۱- حافظه خود را خوب بکار ببندازید، مطلبی را که میخواهید یاد بگیرید، بگذارید حافظه شما آنرا محکم بکشد، درسها و مطالب و مسائل را سطحی مرور نکنید، هرگاه شما چیزی را با انبردست محکم نگیرید و انبردست را در آن بچ خوب بکار ببندازید، پنج از یک انبردست که آنرا شل نگاه داشته و خوب بکار ببنداخته اید خواهد افتاد، مغز بمنزله انبردست است و درس فرار، اگر انبر مغز را بر درس خوب بکار ببندازید درس پس از لحظه‌ای فرار خواهد کرد و چون فرغته‌ای که از جنگال دیو بگریزد خواهد گریخت، او را بگیرد و محکم در مغز خود رندازی کنید و نگاه دارید، رنگ و ساق لیاقت باشید بگذارید این درجهای فرار از جنگال آهنین مغز شما بگریزد، یقین دارم هم‌بطور هم هستید در صورتیکه خود ملحق کنید، "حافظه من بیرومند است و مطالب را خوب یاد می‌کند و در خود نگاه میدارد."

۲- به حافظه خود اطمینان داشته باشید، اغلب دانش‌آموزان وقتی مشغول خواندن و حفظ کردن درسی هستند، گمان میکنند حافظه آنها مطالب درس را نگاه خواهد داشت و همین امر هم باعث میشود که حافظه آنها ضعیف باشد، برعکس اطمینان داشتن بنوعی یکی از اسعادهای محسوب و بررگی است که در وجود ما حقیقتاً بی‌نی به اهمیت آن نرسیده‌ام، اطمینان داشتن بخود نیروی حافظه و نیروی بدن را چند برابر خواهد کرد، این امر عدم اعتماد به حافظه در اغلب دانش‌آموزان دبیرسایه و در بعضی از دانش‌آموزان آموزشگاهها باعث میشود که اصلاً درسی خود را حاضر نکنند و فقط به مسائل ریاضی بپردازند و اگر بخواهند درسهای خود را حفظ کنند آنرا سطحی میخوانند، برپا خیال میکنند که حافظه آنها مطالب درسی را نگاه خواهد داشت تا در موقع امتحان جواب دهد، در پس دانش‌آموزان دبیرستانهای روزانه کسانی که مبتلا باین درد هستند بسیارند.

هادی دانش‌آموز حال چهارم متوسطه هر روز از حافظه خود شکایت میکرد میگفت من هر درسی را که فلا حاضر می‌کنم هر وقت در امتحان میخواهم

روی وره اضحایی سویم فراموش میکنم و چیزی از درس بیاد ندارم و اگر هم بیاد داشته باشم بسیار مختصر است، و تا حال هم که مرتب قبول شده ام و به کلاس بالاترآمده ام با نیت کشیده ام و یا در سر امتحان کتاب باز کرده ام و هر وقت که نتوانسته ام یکی از این دو زرنگی را بکیم نعره خوبی از درس گرفته ام و حالا چهار روز دیگر ثلث اول امتحانات ما شروع میشود، از هادی پرسیدم نحسین امتحانی کد چهار روز دیگر دارید چیست؟ گفت: فیزیک.

از او پرسیدم، آیا از اول سال تا بحال درس فیزیک را هیچ خوانده ای؟ هادی گفت: یکی دومنسه همسطور از روی صفحات خوانده ام و چیزهایی هم در کلاس بگوتم خورده ولی حالا هیچ چی بیاد ندارم. باو گفتم یک دستور بنما میدهم در صورتیکه باید مردانه تصمیم بگیری و همانطور که من می گویم عمل کنی تا چهار روز دیگر در سر درس فیزیک بهترین امتحان را بدهی و بهترین نمره دلخواه خود را بگیری.

هادی فول د د که هرچه میگویم گوش بدهد و همانطور عمل کند. گفتم هرچند قدری دیرتر باین فکر افتاده ای ولی اگر قدری بیشتر کوشش کنی باز هم نتیجه کامل حاصل خواهد شد، ولی حالا تمام صفحات درس فیزیک را که ثلث اول خوانده ای به چهار بخش کن و هر روز صبح زود برخیز تا درخانه و یا در خارج شروع بخواندن کن هر قسمت و موضوعی را طوری یاد بگیر که بتوانی دوباره آنرا از حفظ پیش خود بگوئی و هر وقت که کتاب را هم بسیم و مشغول از حفظ گفتن مطالب هستی سعی کن بعضی گیر کردن زود کتاب را باز کنی آنقدر به هر خود فشار بیاور تا آن مطالب را بیاد بیاوری و یا بطور آن موضوع و مثالها چیزی بیاد شما بیاید، اگر بمحض گیر کردن زود لای کتاب را بگشایی و نگاه کنی و زود بزود به هر کمک برسانی مغز تثبیل شده و دیدانه های آن خورده میشود و دیگر خوب بکار نمی افتد و قوه ابتکار مغز از بین می رود باید توجه داشته باشی لزومی هم ندارد که حتماً "مثالهای کتاب را بکارسری و باحطالات کاب را بگوئی، بلکه کافی است مطلب را خوب بفهمی، آنوقت هر طور که خودت میفهمی و میوانی به زبان خود بلند و شمرده و مرتب

بیان کنی، تا هر شما خوب یکایک مطالب کتاب را بگیرد و با مطلق را خوب فرا گرفته ای دنبال مطالب دیگر نروی و بدینوسله مغز خود را ضعیف نکنی و غذای نیم خورده در مغز بر نکنی و با خود بگوئی حافظه من نیرومند است، من به حافظه خود اطمینان دارم و لااقل در هر روز یک ساعت صبح و یک ساعت ظهر و ۲ تا ۳ ساعت بعد از ظهر از ساعت ۴/۵ بعد باید مطالعه کنی و خلاصه آنکه درس تقسیم شده و تعیین شده هر روز را باید بطور دقیق همه را تا آخر یاد بگیری و فردای آنروز که میخواهی قسمت دیگر را شروع کنی باید چند دقیقه ای فقط عنوانهای درسهای یاد گرفته روز قبل را نگاه کنی و از خاطرات بگذرانی و بعد به قسمت بعد بپردازی و امشب که میخواهی بخوانی این سه دستور را روی کاغذ بنویس و شب در موقع خواب آنقدر اس حملات را بخوان و بخود تلقین کن تا بخواهی بروی.

۱- من از فردا صبح زود شروع به خواندن درس فیزیک خواهم کرد.

۲- من جوان هستم و حافظه من قوی است.

۳- من مغز خود را خوب بکار خواهم انداخت یعنی درس هایم را خوب و دقیق یاد خواهم گرفت.

هادی به گفته های من توجه کرد و دستورهای مرا بکار برد و از زحمات خسود نتیجه عالی بدست آورد، یعنی در فیزیک نمره ۹۸ گرفت از کار خود تعجب میکرد و در پیش وجدان خود از اینکه تغلب نکرده است، سرپا شد و شادمان بود و بعد از آنهم که توصیه به درس خواندن گرفت، از پیشرفت سریع در سهایش در شگفت بود، و همیشه با خود میگفت ما حقدر خوب قادر باینجام همه کارها هستیم ولی بدبختانه از این نیروی شگرف خود اطلاع نداریم.

هادی بعدها دیگر احتیاج به زحمت زیادی برای حفظ کردن درس ها نداشت. زیرا درسی را که در کلاس داده میشد برخلاف دیگر دانش آموزان که بخنده و متلک مشغول بودند با دقت گوش میداد و همانجا در کلاس درس را یاد میگرفت و یابایک مرتبه نگاه به صفحه کتاب بخوبی آنرا به حافظه میسپرد، و هیچوقت هم فراموش نمیکرد زیرا او را "به حافظه خود اطمینان داشت و ناتنها"

در اثر خوب بکار انداختن مغز حافظه خود را تقویت کرده بود.

حالا دانش آموزانی که دلتان نمیخواهد درس بخوانند و به اصطلاح "تو این خطها نیستند" و میگویند "ولش کن بابا" ما هم با آنها کاری نداریم. آنها محتارند هر کار که دلتان میخواهد بکند ولی آنهايکه دلتان میخواهد نحدید بسود و در تابستان با خیال راحت به گردش و تفریح و یاهر کار دیگر که دلتان میخواهد بپردازند بد نیست که بدستورهای جناب آقای هادی جان توجه کنند و آنها را بکار بندند.

شب که میخواهید بخوابید این حمله ها را باخود بگوئید و فردای آنروز طبق آنها رفتار نمائید، حمله هائیکه در آخر شب هنگام خفتن بخود تلقین شود در غمور باطن بهتر جایگزین میشود و فردای آنروز شخص را وادار به کار میکند و بصورت عمل در میآورد.

دستور ۱- من درسهائی را که باید حفظ کنم هر شب و هر صبح سر ساعت معین شروع خواهم کرد.

دستور ۲- من درسهایم را نیکو فرا خواهم گرفت یعنی مغز خود را خوب بکار خواهم انداخت.

دستور ۳- من دارای حافظه ای نیرومند هستم و به حافظه خود کاملاً اطمینان دارم.

معن داشته ناسید که هرچه بیشتر درس بخوانید به درس خواندن و مطالعه علاقه بیشتری خواهد داشت و از درس خواندن و یاد گرفتن مطالب تازه نددت خواهد برد.

نکات مهمی که باید بخاطر بپارید:

دستور ۱- به حافظه خود اطمینان داشته باشید تا نیروی آن چند برابر شود.

دستور ۲- با بکار انداختن سلولهای گوناگون مغز حافظه خود را تقویت کنید.

دستور ۳- مغز خود را خوب بکار بیندازید.

دستور ۴- ماشین مغز که مدتی کار نکند سلولهای مربوط به درس های

مختلف آن رنگ میزند، یعنی تضعیف میشود.

دستور ۵- همیشه و درهمه جا و در هر قدم به فکر بیدار کردن و پرورش

استعداد های خفته خود باشید.

## فصل یازدهم

### پرورش حافظه

پرورش حافظه رابطه مستقیمی با طرز یاد گرفتن درسهای شما دارد، هر چه درسها عمیق تر و بهتر یاد گرفته شود بهمان نسبت حافظه روز بروز موثرتر شده و فعالیت آن بیشتر میشود، شما هم برای پرورش حافظه خود نیاز میرمید به اجزاء نس دسور مهم ذیل دارید که باید این دستور ها را همیشه و در همه وقت بکار ببرید.

#### دستور اول:

نظافت بدن، سالم بودن و مرتب کار کردن دستگاه گوارش و سایر دستگاههای بدن - برای اینکه شخص دارای هوسی سرشار و حافظه ای نیرومند باشد باید معز از خوبی پاک تغذیه کند، و برای اینکه خوبی پاک در معز جریان یابد، باید نخست دستگاه هضم غذا خوب کار کند و غذا بموقع و به اندازه معین خورده شود و خواب به اندازه کافی باشد، از همه مهمتر برای اینکه خوبی پاک در رگها جریان یابد، باستی ریه ها خوب کار کند، شما باید غش کدر را بیاورید تا اکسیژن کافی به سلولها برسد؛ همان طور که بازو های خود را بوسیله ورزش یعنی بکار انداختن عضلات پرورش میدهند، همانگونه

باید ریه های خود را در داخل قفسه سینه بیشتر بکار بیندازید و پرورش دهید تا ریه ها بتوانند همیشه اکسیژن زیادی به مصرف بدن برسانند و ترشحات غده های فوق کلیوی و در قه و عنوری را زیاد نمایند، تا بدن و فکر از حال پژمردگی خارج شده و نور و شعفی در عجز ایجاد شود و شما را به حب و خوش و فعالیت وادارد. فراموش نکنید کسیکه دارای معده و ریه نیرومند است همیشه حدای و گشاده رو و در اغلب کارها پیروز و کامیاب است.

یوست و همه جای بدن را همیشه تمیز نگاهدارید و اگر هوازیاد سرد نیست صبحها پس از ورزش یا حوله ای مرطوب و حش یوست بدن را مالش دهید و لااقل در هفته یکبار به حمام بروید.

#### دستور دوم

##### مغز شبیه معده است

یکی از رفقای من همیشه از درد معده مینالید و همیشه میگفت: (دلم) درد میکند" و اغلب اوقات سردرد و بیوست با او همراه بود و مجبور بود که هر چند روزی یکمرتبه صهل بخورد، دوست ما چهره ای رنگ پریده داشت و خودش هم علت درد معده و لاغری و زردی چهره خود را میدانست، با اینکه هر وقت هوس میکرد ورزشی هم مینمود، ولی باز هم همیشه از درد معده خود شکایت داشت، این موضوع مربوط به دو سال پیش است مهم در آن موقع چیزی راجع به درد معده او درک نیکردم و چیزی نمیدانستم که او چگونه - ولی اگر امروز او را به هم باو خواهم گفت: "مگر معده شما دندان دارد؟ زیرا بیاد دارم که غذا را همچو منی جوید، هر لقمه را دو سه تا گاز میزد و فرو میکرد، دوست من خیلی سریع و با عجله عدا میخورد، تقصیری هم ندانست زیرا چنین عادت کرده بود و اگر گاهی اتفاق میافتاد که من با او هم غذا شوم معمولاً "کاملاً" سر نمشدم - زیرا من در آن موقع در عدا جویدن نکردم از هم بفرسیدم - او انتظار داشت که معده اش کار دندان را هم کند، شما با رسی من کاری ندانسته

بایست با نجه من میگویم توجه کنید. میخواهم بگویم که اگر لقمه دردها خوب جویده شود و کاملاً با آب دهان مخلوط و معروم گردد و بعد فرو برده شود، علاوه بر اینکه معده بزودی و آسانی غذا را هضم خواهد کرد، هر روز معده مویچر هم خواهد شد، زیرا گره های لقمه های جویده نشده دیواره معده را ادیب نخواهد کرد که آنرا ضعیف کند و بار سنگین و هضم نشدنی را به ناف معده نخواهد بست.

معلم هم سی شباهت به معده نیست، صفحات کتاب و مطالب درسی، جمله لقمه غذا و معلم بجای همان معده است، شما اگر نخست مطلبی از درس تمرکز، نیکی، جبر، هندسه، تاریخ جغرافی و غیره را خوب بیاموزید و بعدین مرتبه تکرار کنید. تا آن وقت از درس یا مثله یا هر چیز دیگر را کاملاً یاد نگرفته به قسم دیگر نپردازید، روز بروز حافظه شما نیرومندتر میشود، بطوریکه اگر در ابتدا امر شما با پنج مرتبه تکرار موفق یاد گرفتن یک صفحه از کتابی میشدید، با حرکت میتوانم بگویم که پس از مدتی یک یا دو مرتبه خواندن کفایت میکند که شما مشکل ترین درسها را برای همیشه به مهر سپارید و فراموش نکنید، اما اگر بخواهد موضوعی از درس را یاد نگرفته دنبال موضوع دیگر بروید و یا مسئله ای را نفهمیده و حل نکرده دنبال مسئله دیگر بروید. اگرچه در ابتدا هم حافظه نیرومندی داشته باشید ولی یقین بدانید که پس از مدت کوتاهی از ضعف حافظه خود تنگایت خواهید نمود و گمان خواهید کرد که نتواند ببهوش و سبلی هستید همانطور که غذاهای خوب جسم شما را پرورش میدهد، همانگونه نیز مطالب نیکو که از خواندن آن خوششان میآید و لذت میبرید حافظه شما را پرورش خواهد داد.

فراموش نکنید که اگر شما هر درسی را بیشتر مطالعه کنید و در روی آن درس بیشتر تمرین نمائید و خوب بفهمید، عشق و علاقه زیادی به آن درس پیدا خواهید کرد، اگر چه در ابتدا از آن درس خجسته هم بدتان بیاید، در سالیان قبل من اغلب اوقات بیکاری تاسنان خود را صرف مطالعه کتابهای ادبی و روائی میکردم، بر عکس یکی از همکلاسیهای من به نام

آقای حسین شیروانی مهدوی که اکنون دانشجوی دانشگاه تهران میباشد اوقات بیکاری را در تابستان بخل کردن مسائل حس و هندسه میکردانید، بدون اینکه کوچکترین اجباری داشته باشد، آیا علت آنرا میتوانیید بگوئید؟ علت آن اینست که ایشان عاشق درس ریاضی است، در نتیجه از ریاضیات لذت میبرد.

### دستور - ۳

#### تقویت حافظه بوسیله حفظ کردن اشعار

احمد حافظه ای نیرومند داشت، هر صفحه از کتاب را با یک مرتبه خواندن بحوبی یاد میگرفت، احمد میگفت: "من از کلاس پنجم بعد علاقه زیادی به حفظ کردن اشعار فردوسی و سعدی پیدا کردم، زیرا این دو کتاب را در خانه داشتیم و من همیشه گاه و بیگاه هر وقت فرصت می یافتم شروع به خواندن و حفظ کردن اشعار این دو کتاب میکردم. روزی یکی از دوستانم به نام حمید حواد برای ضعف حافظه خود به دکتر مراجعه کرد و دکتر در پاسخ او فقط گفت "تو برای تقویت حافظه خود باید شعر حفظ کنی" احمد میگفت: من از آنروز فهمیدم علت اینکه حافظه من کمی قویتر از دیگران است، برای این میباشد که دو سه سالی هر وقت بیکار بودم اشعاری را که خوشم میآمد حفظ میکردم.

شما هم برای تقویت حافظه خود میتوانید مانند احمد اوقات بیکاری را به حفظ کردن اشعاری که دوست دارید بگذرانید و چه بهتر که برای اینکار همان اشعار کتاب فارسی خود را حفظ کنید، قلم بر دست بگیرید و برای خود برنامه تنظیم کنید که هر روز و یا یک روز در میان صبح یا ظهر یا شب و یا در اوقات بیکاری دیگر که فرصت دارید، پنج تا ده خط شعر حفظ کنید و بدین وسیله حافظه خود را پرورش دهید و نیرومند سازید، فراموش نکنید که حفظ کردن شعر یکی از بهترین و کاملترین ورزشها برای مغز محسوب میشود.

و آخر شب خوب پهن بدهد ،

ما هم قبلاً " گفتم حافله نوری است که خوب بگیرد و خوب نگاهدارد و خوب پهن بدهد ، در این روش شما با حاشی تکامل خواهید یافت و حافله شما آنقدر نیرومند خواهد شد که بتواند تمام درسی را که دبیر مربوطه در طول روز در کلاس داده هو سو بیاد شما بیاورد .

کسیکه در هر روز و در هر هفته و در هر ماه دقیقاً "نه حباب نیک و بسد کارهای گذشته خود میرسد باید در انتظار شهرت ، شخصیت ، بزرگی و سعادت فردا باشد .

#### دستور - ۵

بوسیله یادگرفتن اسامی اشخاص و آشنایان و نزدیکان حافظه خود را تقویت کنید . عزیز ، در دوست یابی مهارت عجیبی داشت و همه را به حضرت و معجب انداخته بود هر یک از رفقا بحض دندن او شاد میشدند ، همه از عزیز و زرنگی مصمانه اش خوششان میآمد . حالا فکر میکنید که آیا عزیز چه میکرد ؟ کار بسیار ساده و آسان با مهارت و زرنگی در پنهانی و آشکار در گوشه و کنار اسامی دانش آموزان و اشخاص تازه ای را که میدید و یا با آنها برخورد میکرد یاد میگرفت ، وقتی دو نفر صحبت میکردند در گوشه ای آرام و ساکت میاستاد و از صحبت آنها نام او را بخاطر میبرد و بعد که آن دو از هم جدا میشدند ، یکی از آن دو نزدیک ننده و او را به اسمش میخواند و سئوالی از او میکرد و سر صحبت را باز می نمود و یا اگر نام کسی را نمیدانست از دوستان و آشنایانش نام او را میپرسید و وقتی طرف مقابل عزیز متوجه میشد که ایین شخص بدون اینکه با او آشنائی داشته باشد نام او را میداند ، طبعاً " محبتی از عزیز در دلش پیدا میشد . عزیز با این وسیله هم حافظه خود را تقویت میکرد و هم هر روز به تعداد دوستانش مافزود .

دل کاری در کتاب دوست یابی خود میبوسید : "بیاد بیاورید که نام هر کسی برای او مطبوع ترین و مهم ترین کلمات قاموس بشری است " این گفته

#### دستور - ۴

تقویت حافظه بوسیله بازرسی کارهای روزانه

در روز هر وقت فرصتی میابید که بازرسی کارهای خود موفول شوید ، هرگاه در اوقات بیکاری در رویا و خیال فرو نروید و در آسمان سیاهی های امروز و احوال و صورات پیچ و پی حقیقت جوانی پرواز نکنید ، همین امروز دمرجه ای تمام اسما هت می آویزیم نام نتایج کارهای روزانه تهیه کنید ، و شب قبل از خواب کارهای روزانه را بر مو سواز بختر خود بگذرانید ، مثلاً " صبح بخاسم ، چگونه برخاسم ، چه کردم ، چه گفتم ؟ چه شنیدم ؟ چگونه صبحانه خوردیم ؟ در وقت خوردن صبحانه چه حرفها زدیم و چه سخانی شنیدیم ؟ چگونه لباس پوشیدیم ، حظور اردر خارج شدیم ؟ در راه چگونه بسوی دبیرستان رفتیم ؟ چه کسانی را دیدیم ؟ چه اتفاقاتی در راه افتاد ؟ چه موقع به مدرسه رسیدیم ؟ دبیر چه وقت به کلاس آمد ؟ چه گفت ؟ چه کرد ؟ چه سخنائی رد و بدل شد ؟ باید دست کند تا تمام خاطرات روزانه را از نظر گذرانید ، آنگاه نتایج کارهای روزانه و اسبابات خود را در دفتری که تهیه کرده اید بسویید برای رسیده درس خاطرات محور میشود که به حافظه خود فشار آورید و بکار اندازید ، در شبهای نخستین این ورزش مفر کی مشکل و مضحک بنظر میآید ولی یک هفته بعد ، از پیشرفت برق آسای حافظه خود به شگفت خواهید شد ، شبهای بعد موجه میشود که حافظه شما به مراتب نیرومندتر از شب نخستین شده و تمام خاطرات روزانه را دقیقه به دقیقه و قدم به قدم بیاد بیاورد ، در اسوقت است که تعایب و محسنات خود را بحوسی میتوانید بازرسی کنید و اشتباهات اخلاقی و معنی خود را در دمرجه اشتباهات خود یادداشت ساقید و بدینوسیله هرچه سریعتر خود را اصلاح کنید و هم اینکه حافظه خود را تیر به بند سازید ، فقط در این دستور است که حافظه محبور میشود خوب بگیرد ، خوب نگاهدارد

ساربا است. زیرا نوع بشر خواهان شهرت است هرکس میخواهد نامش ورد زبانها شود و در سراسر جهان و در همه جا به پیچد. پس شما منتظر چه هستید؟ چرا از این نکته مهم استفاده نمیکند؟

فراموش نکنید که یاد گرفتن اساسی نزدیکان و کسانی که بوسیله رفقا بنما معرفی میشوند متضمن دو فایده بزرگ است. نخست اینکه حافظه شما را پرورش میدهد. دوم اینکه به تعداد دوستان شما بیافزاید.

#### دستور - ۶

##### تقویت حافظه بوسیله گذاردن اشیاء در جاهای مختلف

برنامه کلاس عوض شده بود، امیرخان دانش آموز سال هشتم دبیرستان بانک، برنامه جدید را روی یک صفحه کاغذ نوشت و آنرا لای یکی از کتابهای خود گذارد. شب که در خانه مشغول حاضر کردن درسیهایش بود، احتیاج پیدا کرد که نگاهی به برنامه کند، ناگهان طبق برنامه جدید فردا چه درسیهایی در کلاس دارند و مشغول خواندن و حاضر کردن آنها شود، ولی امیرخان بعد از آنکه برنامه خود را گذاشته است، تمام حسیبهای کت و سلوارش را بکست ولی اثری از برنامه نیافت، لای تمام کتابها را کاوش کرد، باز هم برنامه را پیدا نکرد. امیرخان برای پیدا کردن برنامه همه کتابها و کتابچه ها را بر هم میزد، عصابی شده بود، اینطرف و آنطرف میگشت، در زیرباف چیزهایی میگفت، غرولند میکرد.

حالا فکر میکنید بالاخره امیرخان برنامه اش را چگونه پیدا کرد؟

در آن هنگام که امیرخان دیوانه وار و غافل از همه جا برای پیدا کردن برنامه خود کوشش و جست و جوی میکرد، مهم مقابل او نشسته به حرکات و رفتار او تماشا میکردم. بالاخره نتوانستم طاقت سکونم از امیرخان برسیدم و سال چه میکردی؟ چرا جنس آشفته و پریشان در جستجویی؟ امیرخان

با قافه ای درهم کشیده و آشفته در حالیکه دست چپش در حیب غلشی بود و به قالی کف اطاق و در بریز نگاه میکرد گفت: "صبح برنامه مون عوض شده بود، اونو نوشتم نمیدوم کوجا گذاشتم" از او پرسیدم صبح چه درسیهایی داشتید؟ گفت: "نقاشی، فقه، تاریخ، دوباره از امیرخان پرسیدم: "برنامه را رنگ اول نوشتی یا رنگ آخر؟" گفت: "ساعت سوم وقتکه میخواهم بنام خونه". من زود سوخته عدم که رنگ آخر تاریخ داشته اند و تاریخش هم روی میز ساز بوده و حالا "دفتر نقاشی و کتاب فقه را هم در جامیری گذارده بوده است، پس با احتمال قوی برنامه را با محله نوشته و لای کتاب تاریخ گذاشته است، از امیرخان پرسیدم: "کتاب تاریخ کجاست؟" گفت داده ام بیکی از رفقایم حاضر کند.

گفتم: "شما صبح ساعت سوم برنامه را با محله نوشته و لای کتاب تاریخ گذاشته اید." گفت: "آه بابا!" گفتم: "وانله جون تو،" "امیرخان فوراً" برخاسته و شباهان به منزل رفیقش رفت و برنامه خود را که لای کتاب تاریخ بود آورد، امیرخان وقتی برگشت با تعجب صورت من نگاه میکرد. از من پرسید: "شما از کجا فهمیدید؟" من گفتم خوب، حالا کاری نداشته باش من از کجا فهمیدم؟ ولی یک چیز بنما مگویم گوش بده! هر وقت هرچه را، چه در خانه و چه در مدرسه و چه در جای دیگر هر کجا مگذاری با خود بگو "من فلان چیز را در فلان جا میگذارم، حافظه من قوی است، من به حافظه خود اطمینان دارم. بنا بر این جای آنرا فراموش نخواهم کرد" پس از آنکه من این جمله را گفتم امیرخان بگفته من خندید ولی شما نخندید و آنچه را که دستور میدهم به مرحله اجرا بگذارید و عمل کنید و پس از مدتی همین که حافظه شما قوی شد دیگر احتیاجی به تکرار این جملات هم نخواهید داشت و از سر روی شگرف حافظه خود تعجب خواهید کرد.

تمرین - برای ایگار چند روزی عرس کنید؛ برای تمرین بیخی را که با آن مداد بنویسند در لای یکی از کتابها بگذارید و بگوئید "من تنگ را در لای کتاب فارسی صفحه ۹۶ میگذارم، حافظه من قوی است، بان اطمینان



دارم، جای آنرا فراموش نخواهم کرد و هر وقت بخوام آنرا از لای کتاب فارسی صفحه ۹۶ خواهم برداشت."

هم اکنون که این جملات را میخوانید این دستور را عمل کنید، و فردا صبح را از دی کتاب فارسی بردارید و میان کتاب شیمی صفحه ۷۶ بگذارید، پس فردا دوباره آنرا بردارید و میان کتاب دیگر صفحه ... بگذارید. ایی سرین را یک هفته تا دو هفته انجام دهید تا حافظه شما قوی شده و در نتیجه از سر فراموشی و گم کردن اشیاء و اسباب درسی و غیر درسی در خانه و مدرسه و خارج راحت شوید، فراموش نکنید هرچه را در هر کجا میگذارید با خود بگوئید "من فلان چیز را در فلان جا گذاردم".

## فصل دوازدهم

### احساسات و پرورش آنها

#### خلاصه شش دستور پرورش حافظه

دستور ۱- در نظافت و پاکیزگی بدن کوشش کنید، مواظب کار دستگاه هاضمه و سایر اعضای بدن خود باشید.

دستور ۲- هر شبیه معده است، بنا براین مطالب درسی را خوب بجوید و تجزیه و تحلیل کنید آنگاه فرو ببرید.

دستور ۳- اشعار کتاب و سایر اشعار دیگری را که دوست دارید بخوانید و حفظ کنید.

دستور ۴- هر شب در موقع خواب و با هر وقت که فرصت می یابید کارهای گذشته خود را بازرسی و از نظر بگردانید.

دستور ۵- بوسیله یاد گرفتن اسامی آشنایان و نزدیکان و سایر اشخاص حافظه خود را تقویت کنید.

دستور ۶- بوسیله گذاردن اشیاء در جاهای مختلف حافظه خود را پرورش دهید و نیرومند سازید.

سپاهان توانای خود را چرا تربیت و تقویت نمیکند؟ مگر نمی خواهید بر زندگی چهره شوی و به خوشبختی و کامیابی برسید؟

ما برای اینکه بتوانیم دارای حافظه ای نیرومند باشیم و برای این که بتوانیم بخوبی نیروهای خداداد خود را بکار اندازیم تا بتوانیم از محیط خارج و از دنیائی که ما را احاطه کرده استفاده ببریم و برای اینکه بهتر بتوانیم بر زندگی پشرفه و به آرزوها و هدفهای خود برسیم، باید احساسات خود را خوب بشناسیم و در تقویت آنها بکوشیم تا کمک آنها از زندگی لذت بیشتری ببریم و هر منگی را آسانی و با صبات و حوصله ای از پیش برداریم.

کیکه حس ذائقه یعنی حس چشائش ضعیف باشد، مزه خوراکیها و صوبه ها و سایر خوردنیهای لذیذ و خوشمزه را چگونه درک خواهد کرد؟ آنکه حس لامعش ناتوان است چطور میتواند از آهنگ دلنواز و نغمه موزون موسیقی لذت برد؟ کیکه حس باصره اش ضعیف است و نمیتواند چگونه میتواند از تماشای مناظر طبیعی دشتها و کوهها و بوستانها و از منظره زیبای کنار دریا و آسمان پر ستاره شبهای ماهتاب بهار و بالاخره از رسانی های طبیعت و زندگی سر مست شود؟



## قواعد پرورش پنج حس

### ۱- پرورش حس بینائی؛

اهمیت چشم برای هر دانش آموزی واضح است، چشم یکی از اعضای مهم و یکی از عالیترین درجه حافظه است.

آقای جابرزاده در کتاب راهنمای دانش خود می نویسد: "چشم از احوال درون حکایت میکند، آنان مطالبی را با زبان بیان میکند ولی چشمان او صحت آنرا انکار نمی نماید. چشم آئینه حقیقت و وجدان است، اعتماد و اطمینان اشخاص در زندگی، شهرت و ضعف روحی آنان از چشم هویدا است. وقتی شخص لب به سخن میگوید دلائل و میزان دانش او از چشمانش هویدا است. چشم استعداد و نبوغ را نشان میدهد و عاطف، ترس، خشم، عشق، تندرستی و ناخوشی در چشم برق میزند، نیروی مغناطیسی در چشم است.

چشم از نگاه خود تمام اشارات قلب را میگوید."

نارم آن چشم سیه کز یک نگاه آشنا مردم آگاه را از حویشتن بگناه کرد

\*\*\*

دو غزالند دو چشم تو که اندر همه عمر حر به صحرای دل مردم عاشق بچرند

\*\*\*

به پیش چشم تونرگی چه بی حیائی کرد که با وجود تو در باغ خود نمائی کرد صاحب چشمان باز محترمان و نویسنده و مطالعه کننده در امور زندگی است. صاحب چشمان نیم بسته و فرو رفته در هر امری بفهم دقیق و جزئیات آن اصرار دارد. بالاخره چشم هر چه قویتر و سالم تر باشد بهمان نسبت حافظه نیرومندتر خواهد بود. دانش آمیزانی که چشمان معیوب دارند معمولاً "کنند دهن مساندند. ما بر این گمانیم که چشمان سالم ندارند، نباید از سلسی و کند ذهنی تکلیت کند، زیرا مقصر اصلی چشم آنها است نه مغز آنها.

حالانگاتی که باید برای سالم نگاه داشتن و پروراندن چشم مایه در رعایت

را، کام مبداریم و محل آنرا در صند گوش داخلی تشخیص داده اند و اگر این مبالغ بود تعادل آسانی از سن میروند؛ مثلاً تعادل سر خود را نمی تواند نگاه دارد و مستقیم راه میروند، بلکه مثل اغراض مست در راه به چپ و راست منحرف می شوند.

۱۰- حس داخلی (درونی) - احساسات درونی احساساتی هستند مثل هوا، آلودگی، گرمی، شکی احساس نفس تگی، احساس خواستهای دل و غیره. همس احساس درونی میباشد که هنرمندان را تحت تاثیر قرار داده و آنها را به دار به تراویات روح سوزان خود میکنند. این همه داشت که کار احساسات همه یکدیگر مربوط است؛ مثلاً آتش در سینه را حسند دل نصحواهد و مز چیری را خاطر نمی مبارد، همیطور هم در اثر احساسات دیگر.

۱۱- حس دیده و دل هر دو فریاد که آنچه دیده شد دل کند پاد را در دینگری سپس و بوزاد زنده بر دیده تا دل گردد آزاد ۱۲- حس را بطور خلاصه تعریف کردیم و حال پرورش هر یک از پنج حس را در این کتاب در تکامل پنج حس دیگر دیدم حل هستند بیان میکنیم، و تطبیق این دستورها و سایر قواعد این کتاب میبایست خود را یکی بوضی و در حوال نویسی در زندگی کنونی بوجود آورید.

کنید بدن قرار است.

۱- نخستین نکته ای را که در سلامت و تقویت چشم باید رعایت کرد، بهداشت چشم است. چشم را هر شب قبل از رفتن به رختخواب با چشم شوئی که از داروخانه تهیه کرده اید، با اسید بوریک و با آب ساکزه شسته شود، زیرا در سراسر روز هزاران ذرات گرد و غبار و میکربهای دیگر بر پلکهای چشم شما نشسته است، شما شب وقتی به خواب میروید و چشمها را رویهم میگذارید باید مژه پلکهای شما از گرد و غبار عاری باشد.

۲- در هنگام مطالعه اگر روشنایی کم باشد چشم را ضعیف میکند، لذا برای این عصر و وقتی که خورشید غروب کرده و نور کم است و همچنین صبح خیلی زود که نور با شدت کافی نیست نباید چیزی مطالعه کرد و همچنین روشائی سافت زیاد باشد و نور نباید چشم را خیره کند، پس به خورشید نگاه نکنند و در اتاقی که نورش خیره کننده باشد، مطالعه ننمایند.

۳- در هنگام راه رفتن و یا در اتوبوس هرگاه روزنامه و کتاب مطالعه نکند زیرا کلمات متحرک سطر میرسد و بزرگترین صدمه و آسیب به چشم شما می رسد. اگر دقت کرده باشید وقتی در اتوبوس چیزی مطالعه میکنید کم کم حلقه چشمهای شما درد گرفته و پس از مدت کمی مبتلا به سردرد میشوید.

۴- در موقع مطالعه هر وقت متوجه شدید که سرتان درد میگیرد، با آب از چشمهایتان شویید، نباید که چشمهای شما ضعیف هستند و هر چه زود تر باید معالجه شوند، در موقع خواندن و نوشتن اگر احساس خستگی در چشم کردید و یا سردردی غارمان شد و اگر چشمهایتان شروع به حارش کرد فوراً خواندن و نوشتن را قطع کنید.

۵- فاصله چشم با کتاب باید لااقل ۴۰ سانتیمتر باشد، اگر رسد از نزدیک به کتاب نگاه میکنید چشم شما نزدیک بین است و باید به چشم پزشک مراجعه کنید تا چشمهایتان را معالجه کرده عینک مخصوص به شما بدهد.

برای محافظت چشم از میکربهای تراخم و غیره چه باید کرد؟

برای اینکار به دو نکته باید توجه کنید: یکیستن چشمها را شست با آب

یاک یا اسیدبوریک و دیگر دست نمالیدن به چشم، بعضی از دانش آموزان عادت دارند که انتهای دست خود را روی چشم بگذارند و مانند آسپات دست خود را به حرکت درآورند و بدینوسیله چشمهای خود را بخاراند و در آخر هم با یک دهی دره عمیق کف دست و نوک انگشتان را روی چشم می کنند، زشتی و خطر این عمل برای همه هویدا است - اگر شما هم در ردیف اشخاصی هستید که با دست چشمها را میخاراسد با زبان خوش بشما میگویم که دیگر اینکار را نکنید، دست خود را به چشمهایتان نمالید تا چشمهایتان همیشه سالم باشد، اما برای دقتی بدن حتم باید یکی از مناظر طبیعی را تماشا کنند و با عکس از دورنمای ساحل دریا و مناظر دیگر را در جلو چشم قرار دهید و با دقت بآن منظره طبیعی یا کوه با صحرای یا بوستان و یا به تابلو دیگری نگاه کنید و هر چه را که مشاهده میکنید عیناً بنویسید و ضمناً شعا در کارهای روزانه هم باید برای تقویت و تمرکز فوه با صره با ضراف و جویب خود و حیرهای دیگر با دقت و محسن نگاه کنید و هر وقت در حالتی بیکار هستید دو دیوار، دو تیروانی، دو درخت و یا دو چیز دیگر را در نظر بگیرید و بهر یک با دقت نگاه کنید و آنها را با هم مقایسه کرده و بسجحد و درباره آنها فکر کنید.

باید دانسته باشید که بازی بینگینگ یگانه ورزش برای تیزبینی چشم است.

## ۲- پرورش حس شنوایی:

حس از چشم مهمترین عضوی که در پرورش حافظه و سوخ شخص تاثیر برائش دارد گوش می باشد، تمام صداها از راه گوش شنیده شده و به حافظه سپرده میشود، ناطقین زبردست شنیده خوبی هم می باشند، کسانی که دارای گوش دراز می باشند صداها و اعمال را خوب رمز میدهند و بر عکس گونهای پهن چنین نیستند. گوشهای پهنه حواس می باشند.

اگر چشم از کار میفتد کار آن بگوش محول میشود، یعنی بروی شنوایی گوش فزونی می یابد، از این رو است که گوش احساس کور بسیار حواس است، بطوریکه اگر به ای روی غلغله حرکت کند صدای پای پنه را بحوسی می شنود

اگر به او اهدا ملاسمی را که دسیر در کلاس میگوید و تما می شنوید زود و خوب به ما مله بسیارید ، باید لامعه شما هوی ماخذ برای پرورش حس لامعه به این بیم . که وحه کند و نگار بدید .

- ۱ - گوش خود را از سیدن دماهای ناگهانی و شدید محفوظ بدارید .
- ۲ - در لطافت و پاکیزه داشتن بدن و گوش کوشا باشید و گوش را در استراحت بگذارید و غبار هوا و در رمان از سرما محفوظ بدارید .
- ۳ - کمی را که مطالعه میکند همیشه بلند بخوانید و با دقت بصدای خود گوش فرا دهید .

۴ - شربس مخصوص پرورش گوش بوسیله آهنگهای موسیقی انحام میگردد و سایر ای حصول این منظور میتواند از رادیو یا گرامافون و با اوجود آهنگار و موسیقاران موسیقیدان خود استفاده کید و یا اگر ممکن است به کنسرتهای موسیقی بروید ، و در آنجا شخص شروع شدن کنسرت چنمهای خود را به بلند و آهسته به آهنگ موسیقی گوش دهید و به زیر و بم های آن دقتا توجه کنید .

۵ - در مواقع بیکاری در گوشه ای تنها بایستید و سر خود را پائین بدارید و حشمهای خود را به بندید و با دقت بصصدائی که از اطراف میاید توجه کنید . انگار را در رنگهای تفریح ، در کلاس هم میتوانید انحام دهید .

۶ - بوی که کلاس خلوت باشد و شما بتوانید بدون مزاحمت به صداهایی که از خارج کلاس میاید گوش فرا دهید .

### ۳ - پرورش حس باوایی :

بررگری این اعمد حس لامعه نسبت که برخی حس باصره بشمار میروند ، بهی حس باصره تشخیص دوری و نزدیکی درشتی و نرمی چیزی را بوسیله حس لامعه برسد کرده و درباره آنها قضاوت میکند ، مثلاً شما هر وقت سطح شیشه را به دست میزنید صاف است ، در صورتیکه هنوز آنرا لمس نکرده اید و همچنین اگر شما را به نیمید بدون لمس کردن ما دمس میگوئید ربر است . این حس لامعه است که در استدا بسته و سنگ را لمس کرده و به چشم فرمان داده

که هر وقت شیی را متخلل و خمین دمدی باید بدانی که ربر است و یا هر وقت چیزی را مانند شیشه سطح آنرا صاف دیدی باید بدانی که صاف است .

سیروی حس باوایی در سرانگشتان بین از سایر قسمتها است . سایر این پرورش حس لامعه را باید از همانجا شروع کرد . برای پرورش حس باوایی باید چند نکه پارچه مختلف زیر و نرم نظیر بشم ، کتان ، ابریشم و غیره و چند عدد میوه مختلف کوچک و بزرگ و شبیه هم حاضر کنید ، آنوقت چنمهای خود را به بندید و فقط با احساس بیک انگشتان چگونگی آنها را تشخیص داده و نام هر یک از پارچه ها و میوه ها را بگوئید و پس از مدتی تمرین که توانستید با چنم بسته انواع و اقسام مختلف پارچه را نام ببرید آنوقت باید چند ورق کاغذ مختلف کلفت و نازک و نرم و زرورق رنگی و سایر کاغذ های زر و حن را برای اینکار انتخاب کنید ، حس لامعه شما وقتی قوی شده است که بتوانید فقط با احساس یک انگشت نوع کاغذ ها را تشخیص بدهید .

### ۴ - پرورش حس چشائی :

قبلاً گفتیم برای اینکه هر عضوی از اعضای بدن پرورش یابد بایستی با دقت آن عضو را بکار انداخت و در کار آن توجه کرد ، ما برای پرورش حس ذائقه باید در موقع خوردن عداهای گوناگون و میوه ها و سایر چیز های ترش و شور و شیرین با دقت در دهان مضمضه کنید و با خود بگوئید که این شیرینی یا میوه و یا هر نوع غذای دیگر چه مزه میدهد و مزه آن مانند چیست ؟ پس از یکی دو ماه توجه و دقت کامل در مزه آنچه میخورید و یا میامد حس ذائقه شما برانطب میرومدر شده و شما لذت انواع و اقسام مختلف خوردنیها و آشامیدنیها را نکوتر درک خواهید کرد .

### ۵ - پرورش حس بویائی :

برای پرورش حس بویائی چندس گل گوناگون تهیه کنید و آنها را نخست بدقت نگاه کنید و نام ببرید و بویید و سپس حشمهای خود را به بندید و از

هر یکی یکی گلها را ببینید و بدون نگاه کردن از بو و عطرشان نام آنها را ببرید. احساس که نیروی شامه ایشان ضعیف است و بوها را خوب درک نمیکنند. در اثر سحرین و ممارست نیروی شامه آنها به منتهی قوت خود خواهد رسید. سعادت و خوشبختی و سرنوشت شما یا صحیح و سالم بودن و تربیت اعضای بدن شما در دو خط موازی دوش به دوش هم پیش میروند.

## فصل سیزدهم

### درسهای خود را چگونه یاد می گیرید؟

رعایت هشت نکته نصف زحمت شما را در آموختن کم میکند.

درسهای خود را چگونه حفظ کنیم؟ آیا راهی هست که لااقل نصف زحمت ما را در درس خواندن کم کند؟ بنی راهی هست، عجله نکنید! نگران هم نباشید، شما با مطالعه دقیق این فصل، نصف بلکه سه چهارم از درسهای خود را بدون زحمت یاد خواهید گرفت.

آقای مهدیانی یکی از دوستان قدیمی من است، شاید از کودکی با هم بزرگ شده باشیم، ایشان پس از دریافت گواهینامه سال نهم ابتدائی بنا به طلبی نتوانست به تحصیلات خود ادامه دهد، ولی از همکلاسان خود هم عقب نمانده، زیرا اکنون یک دندانپزشک فابلی است. آقای مهدیانی در یکی از آموزشگاههای شبانه مشغول ادامه تحصیلات سابق خود بود، بیش از ده روز به امتحانات پرداخت. ماه سال ۱۳۲۹ باقی نمانده بود، بنا بر این محور بود، که در این ده روز کارش را تعطیل کند و خود را برای امتحانات متفرقه آماده نماید. یکروز عصر هردو با هم در یکی از خیابانهای خلوت کالج مشغول خواندن طبیعی بودیم، در برابر پنج صفحه ای که من حاضر میکردم ایشان موفق بیاد گرفتن یک یا دو صفحه بیشتر نمیشنند. آقای مهدیانی متوجه بیصرفیت من شد و از من سؤال کرد: «اما بطوری درسها را نداشتند حفظ میکنی؟»

۷- همفکر بودن با نویسنده.

۸- تکرار.

حالا به تعریف جداگانه هر یک از این هفت موضوع می پردازیم.

۱- فکر کردن درباره عنوان درس - قبل از شروع به خواندن هر درسی

در روی عنوان آن نگاه کرده و درباره آن فکر کنید. عنوان موضوع هر درسی از دو حال خارج نیست، یا معنی آن را میدانید و درباره آن چیزی شنیده اید و یا اصلاً عنوان درس بگوش شما نخورده است.

نخست اگر معنی عنوان درسی را نمیدانید مانند: طیف آهن رباشی، الکترولیز، سته الکتریکی، مکان هندسی، کولن، بلایزاسیون و نظیر اینها؛ نخست دو سه مرتبه عنوان را پیش خود تکرار کنید و در روی آن فکر نمایید و از خود سؤال کنید: ممکن است چه باشد؟ و بعد شروع به خواندن موضوع درس کنید و از موضوع درس معنی عنوان درس را یاد بگیرید و بخاطر بیارید. دوم - اگر معنی عنوان درس را میدانید، پیش از خواندن موضوع درس، نخست آنرا معنی کنید و بعد پیش خود تعریف نمایید. پس از مطالعه و درک موضوع خواهید دید که نویسنده کتاب هم جز تعریفی که شما برای عنوان درس کرده اید چیز دیگری تعریف نکرده، یا این تفاوت که نویسنده معلوماتش از شما بیشتر بوده و کمی بیشتر از شما درباره آن شرح داده و ضمناً مطالب را با انشاء بهتری نوشته است.

عباس دانش آموز سال هفتم میخواست تعریف "عمود منصف" را یاد

بگیرد، ولی تعریف آنرا از روی کتاب نخواند.

پس عباس چه کرد؟ نخست خودش کلمه "عمود منصف" را معنی و تعریف

کرد. یعنی عباس پیش خود گفت: عمود منصف باید پاره خطی باشد که هم عمود است و هم نصف کننده. و پس از اینکه تعریف عمود منصف را از روی کتاب خواند متوجه شد که کتاب هم مثل خودش تعریف کرده یعنی در کتاب نوشته بود: "عمود منصف ضلع هر مثلث خطی است که از وسط یک ضلع بر همان ضلع عمود شود".

در جواب آقای مهدیانی گفتم: برای رسیدن بهر مقصودی راهی وجود دارد، یا اینکه کسی راه رسیدن به مقصود خود را نداند محال است که بمقصد برسد. حالا شما میخواهید به سمیران بروید ولی گمراه شمیران را بلد نباشید بهتر است، بطرف مکرآباد شریف بروید.

آقای مهدیانی احمادی رد، ولی من گفتم: "نخندید، خنده ندارد عین مهره، را میگویم".

بعد از من پرسید: خوب؟ حالا بفرمائید به بینم راه درس حفظ کردن چگونه است؟

من با مطالعه روانشناسی آقای دکتر علی اکبر سیاسی و با تجربیات دیگر، راه درس خواندن گرفته بودم فرمولی برای مطالعه و حفظ کردن در زبان معرب نداده ام و این فرمول را که عبارت از هشت نکته دقیق و مهم بود به استادان خود دادم، تا با تکرار کردن این نکات در حفظ کردن درس های معرب شروع حاصل کنید. در وهله اول حفظ کردن درس با رعایت این هفت نکته، برای آقای مهدیانی کمی با راحت کننده بود ولی پس از دو سه جلسه بعد از آن، و بعد از آن کتاب مذکور نتایج بسیار خوب گرفت، در یاد گرفتن درس های معرب خود و حفظ کردن صفحات کتاب از من هم بیشتر افتاد و اقرار میکرد که من معطل کردن به چهارم از درسهای خود را مدیون شما می باشم.

ولی دانشش این هشت نکته و بکار بستن آن اگر برای شما مفید نباشد، و اگر به شما هم بکار می آید.

۱۱- به بینم این هفت نکته ای که برای ما ضرر ندارد کدام است؟

۱- فکر کردن درباره عنوان درس.

۲- مجسم کردن اسمی ذکر شده در مغز.

۳- پیدا کردن مثال نظیر اسمی.

۴- ربحر کردن مطالب و لغات جدید به معلومات قبلی مغز.

۵- توجه نمودن یکی از سه حافظه حسی.

۶- گریزگی مطلب.

عاش کلمه درس یاد گرفتن رایانه بود، هر وقت هر درسی را میخواست حفظ کند شخص درباره موضوع درس فکر میکرد آنرا معنی و تعریف می نمود و بعد شروع به خواندن کتاب میکرد، مثلاً: عباس اگر میخواست دو کلمه **صباح و منابه** و با دو اسم عام و خاص و غیره را در دستور زبان فارسی یاد بگیرد، نخست کلمه ها را معنی میکرد و بعد پیش خود تعریف مسمود و سپس به کتاب رجوع میکرد.

تعریف دو کلمه متضاد: متضاد لغتی است بمعنی "ضد هم" پس دو کلمه را وقتی متضاد میگویند که ضد هم باشند مانند شب و روز، بیا و سفید، بزرگ و کوچک.

تعریف دو کلمه متشابه: متشابه لغتی است بمعنی شبه هم پس "دو کلمه را وقتی متشابه گویند که وقت خواندن شبه هم خوانده شوند، مانند: حوار، خار و خواست، خاست و نشیر اینها و همچنین دو اسم عام و خاص را هم همطور عنوان نخست معنی و سپس تعریف نمود.

سهرام دانش آموز سال نهم دوست صمیمی عباس طرز مطالعه عباس را مشاهده کرد و او هم همین روش را بکار میبرد.

وقتی میخواست "سیل" را تعریف کند قبل از خواندن کتاب هرچه را جمع به سیل، کتاب طبعی کلاس نهم میدانست پیش خود تعریف میکرد، سیل کلمه ای نیست که بتوان آنرا معنی کرد ولی میتوان چیزهایی قبل از مطالعه درباره آن گفت.

سهرام وقتی پس از تعریف سیل به طرز جلوگیری سیل میرسد باز هم همان از مطالعه از خود سؤال میکرد، اگر سیل بیاورد برای جلوگیری از آن چه باید کرد؟ راههایی که به فکرش میرسید بیان میکرد و بعد گفته خود را با کتاب تطبیق مسمود و اغلب همان نوشته کتاب را قبل از مطالعه خودش بیان کرده بود و همچنین سهرام هر وقت میخواست درسی را نظیر "طریقه سزاست و انتشار بیماری حصه" را حفظ کند نخست آنچه درباره آن میدانست تعریف میکرد و بعد به کتاب مراجعه مسمود.

نخست عکس کردن درباره موضوع درس در یاد گرفتن مطالب درسی و پرورش حافظه شما بسیار مفید و ار لحاظ پرورشی چند کار مهم انجام میگیرد.

اولاً: "شما را به تفکر و تعمق درباره هر موضوعی عادت میدهد، ثانیاً: "تمرکز قوای فکری در شما ایجاد کرده و شما را عادت میدهد به اینکه بتوانید نیروی فکر خود را درباره هر موضوعی که میخواهد تمرکز دهید با حواستان در ضمن مطالعه پرت نشود، یعنی چشمتان در روی خطوط کتاب و افکارتان در آسمانها پرواز نکند.

ثالثاً: "این روش دقت شما را حطب کرده و تربیت میکند، رابعاً: "شما پی به نیروی فکر و شخصیت خود خواهید برد و خودتان را خواهید شناخت و بخود اعتماد خواهید داشت.

چه با دانش آموزانی که خود موضوع درس را خوب حفظ میکنند و نمی بتوان آن توجه نمیکنند و بنابراین اغلب در موقع امتحان در مقابل پرشی پاسخ دیگری میدهند و یدنیوسیه با رعایت نکردن یک نکته کوچک و توجه نکردن عنوان درس مردود می شوند.

پس حالا این فرمول شماره (۳) را بخاطر بسپارید:

(۳) در روی عنوان درس تکیه کرده و درباره آن فکر کنید.

۲- مجسم کردن اسامی ذکر شده در متن - فرمول دومی را که برای حفظ کردن درس باید بخاطر بسپارید مجسم کردن اسامی است که در کتاب به آنها بر میخورید.

مثلاً: شما منقول حفظ کردن موضوع سیل میبایست، وقتی سخن از حوضچه سیل به میان میآید شما باید فوراً "حوضچه آنرا مطابق تعریف کتاب در نظر محم کنید و یا مثلاً وقتی در طبعی موضوع طغیان رودخانه را مطالعه میکنید باید در همان موقع رودخانه ای را در حال طغیان در نظر مجسم



سپیده همانکه ز کُنه بر دید میان شب تیره اندر خمید  
شما پس از خواندن این شعر، سپیده صبح و طلوع خورشید را از پشت  
کوه در نظر مجسم کنید. همینطور در بیت دوم می‌توانید، سیاهی و تاریکی  
شب را در نظر مجسم کنید که کمرش خم شده و از میان رفت.

خون خود را گر بریزی بر زمین به که آب روی ریزی در کنار  
در این شعر خون خود را در نظر مجسم کنید که بر زمین می‌ریزد و  
همچنین در بیت دوم آب را در نظر مجسم کنید که از روی سرکاری میریزد.  
صبحدم مرغ چمن با گل بو خاسته گفت

نازکم کن که در این باغ بسی چون تو تگفت  
در این شعر صبح زود "مرغ چمن" و "باغ" "شگفتن گل" در نظر شما  
مجسم میشود و ضمناً "مرغ و گلی که باهم صحبت میکنند در نظر شما مجسم میگردد.  
بعضی اوقات میتوانید کسی را در برابر خود مجسم کنید، که دارید با  
او صحبت میکنید؛ مثلاً "در این شعر.

گفتنت دیگر نه بینم باز دیدم باز دیدم  
درد و چشم دلفریب عشق دیدم ناز دیدم  
قامت طنز دیدم، گونه غماز دیدم

برگ گل دیدم، میان برگ گل شیراز دیدم  
و ضمناً "دو چشم دلفریب که در مقابل شما است و یک قامت طنز با یک  
گونه غماز و برگ گل و شیراز در میان برگ گل، در نظر شما مجسم میشود.  
اشعار ذیل را با ذوق و ابتکار خود برای همیشه به حافظه بپارید.

حیال روی ترا می‌برم بخانه خویش جوبلیلی که برد گل به آشیانه خویش

\*\*\*

دهقان به تعجب برانگشت گزانست گاندر چمن و باغ نه گل ماندونه گلزار

\*\*\*

آتش به زستان ز گل سوری به یک زشت وفادار ز صد حوری به

گفت. ۱. بهتر بنویسد اثرات طعنان رودخانه را تعریف کنید.  
مثال دیگر: در کتاب مشغول خواندن این حمله هستید: "آب بر حسب  
اعلامات درجه گرمای به حالت مایع و جامد و بخار درمیآید" شما باید فوراً  
این که محست شکل مایع است و بعد که به شکل بچ که جامد است و سپس به  
شکل گاز که بخار است در میآید در نظر مجسم کنید.

اگر توجه کرده باشید تصاویری که در کتابها کشیده میشود برای همین  
مطلوب است، که شما بخوبی بتوانید آن اسما را در نظر مجسم کنید و  
بعد بواسطه به حافظه بپارید، نظیر استخوان بندی بدن انسان و صدها تصویر  
دیگر در علمی و انواع و اقسام مختلف تصاویر دیگر در فیزیک، بنا بر این  
در موقع مطالعه نگاه کردن با دقت به تصاویر کتاب در یاد گرفتن درس بیفایده  
نست و در بعضی جاها از کتاب که نام چیزهایی برده شده، ولی تصاویر آنها  
در کتاب کشیده نشده است شما موظفید یا خودتان مطابق تعریف تصویر را روی  
کتاب نقاشی کنید و یا در نظر مجسم نمائید مجسم کردن اسامی ذکر شده در  
معرفی حاشی مهم است که امروز برای پیشرفت آن درس را بوسیله فیلم شما  
درسی میکنید، تا تمام نکات درس در نظر مجسم شود و برای مدت مدیدی  
در معر حایگزین شود و فراموشی نگردد.

توجه داشته باشید که در بیشتر درسها نظیر فیزیک، شیمی، طبیعی،  
ساخت، تاریخ و جغرافی و غیره، حتی در شعر هم مجسم کردن اسامی در  
معز ممکن است.

مثلاً: در موقع مطالعه تاریخ باین اسم برمیخورید "اهرام ثلاثه مصر"  
مورا "آرامنی کرده"، "هرمهای سه گانه مصر" را در نظر مجسم میکنید و چون  
"هرمهای سه گانه" مصر را به یاد دارید فقط سه هرم را در معز مجسم می‌نمائید،  
برای چیزی غیر از این بنظر شما نمیرسد.

مثال درباره شعر: مثلاً "میخواهید این شعر را خوب به حافظه بپارید  
که این زودبها فراموش نسود، بنا بر این باید ماضی که در شعر آمده بخوبی  
در نظر مجسم کنید.

\*\*\*

من برای خور و خواب جان نپروردم  
همیشه جان تکف و سر بر آسمان دارم

\*\*\*

حو مردا بر آمد بلند آفتاب من و گرز و میدان افراسیاب  
در بیت آخر "آفتاب فردا" و "من" که رستم باشد و گرز و "میدان"  
افراسیاب" را می‌توانید در نظر محم کنید.  
دانش آموزان نسبت به ذوق و ابتکار خود می‌توانند قواعد و فرمولهائی  
در درسهای مختلف پیدا کنند و در دفتر خود یادداشت نمایند.  
حالا فرمول چهارم را بخاطر بسازید.

فرمول شماره (۴) اسامی ذکر شده در کتب را در نظر محم کنید

۴- پیدا کردن مثال نظیر اسامی - در بعضی اوقات در تعریف دروس  
در کتاب پیش از یک مثال زده نمی‌شود و یا اصلاً مثالی هم در کتاب زده  
نشده است. شما باید. اگر در کتاب یک مثال زده ندهد، نظیر آن یک  
با چند سال از خود بزنید و یا اگر فقط تعریف درس شده و مثالی زده نشده  
شما موظف استکار بخرج داده و از خود مثالهایی بسازید و درست کنید.  
مثلاً: اگر در تاریخ نامی از یک پادشاه پارس زده شده و شما آنرا ندیده‌اید،  
باید بگویید: گندام، زاده حسن یا شاه عبدالعظیم یا مسجد شاه را در نظر محم  
کنید و با خود بگویید: پادشاه گندی است، نظیر فلان کنید که من دیده‌ام.  
در این قسمت زیاد سخن نمی‌گوئیم و سایر مثالها را واگذار بخود کنیم  
دانش آموزان می‌توانیم، اکنون به اختصار پرداخته و فقط می‌گوئیم: اسامی و  
مثالهای مختلفی که در کتب تاریخ، جغرافی، فیزیک و شیمی و غیره زده شده،  
شما باید نظیر آن اسامی و نظیر آن مثالها، مثالهایی که بیشتر با آن سروکار

دارید و موضوع کار و عمل روزانه شما است از خود بزنید تا اینکه هم بهسر  
می‌توانید درسهای خود را حفظ کنید و هم نتیجه خوبی از زحمات خود بگیرید.  
حالا فرمول پنجم را بخاطر بسازید.

فرمول شماره (۵) نظیر مثالهای کتاب مثالی از خود بزنید

۴- زنجیر کردن مطالب و لغات جدید به معلومات قبلی مغز - پیش از  
یکماه به امتحانات آخر سال باقی مانده بود، روزی من مشغول حفظ کردن  
جغرافی بودم، در قسمت "صنایع آلمان" یکی از شهرهای آلمان موسوم به  
"ایرهازن" نام برده شده بود. در آنروز من چندین مرتبه این اسم را  
خواندم ولی دوباره فراموش کردم. چند روز بعد هم هر وقت چشم یک مرتبه  
باین اسم "ایرهازن" می‌افتادم یاد می‌گرفتم ولی دوباره فراموش می‌کردم. تا  
بالاخره روزی مجبور شدم قبل از بی‌بردن باین فرمول آن اسم را بحزبه تحلیل  
کرده و به معلومات قبلی حافظه ام ارتباط دهم، در نتیجه آن اسم را به این  
طریق تحزبه تحلیل کردم.

"ایرها - زن" کلمه "ایر" را خیلی شنیده بودم جز معلومات قبلی  
مغز من بود، سپس آنرا جمع بستم شد "ایرها" و کلمه "زن" را هم خیلی  
شنیده بودم آنهم جز معلومات قبلی مغز من بود، و بعد با خود گفتم "آیا  
ایرها یکجای در زمستان در آلمان دیده میشوند زن هستند؟" در نتیجه با این  
تدبیر کلمه جدید "ایرهازن" که نام یکی از شهرهای آلمان بود، با معلومات  
قبلی مغز من پیوند خورده و چون زنجیری با آنها حلقه شد و حالا نه اینکه آن  
اسم را فراموش نکرده‌ام، بلکه نا آحر عمر هم این اسم "ایرهازن" را فراموش  
نخواهم کرد و ضمناً همان کلمه باعث شد که امروز من فرمول چهارمی به  
فرمولهای کتاب "آئین درس خواندن" اضافه کنم.

در آنروزها این فرمول را یکی از همکلاسیهای خود یاد داده بودم.

عجب یاد دارم مردای آنروز وقتی آن دوستم مرا دید شروع به خندیدن کرد و گفت: آدم وقتی در صدد برمیآید که این اسمهای عجیب و غریب تاریخی، هرامی، مریک، تیمی، طبیعی و غیره را تجزیه تحلیل کند اسمهای عصبی در دست میشود که گاهی خنده آور و گاهی شرم آور و گاهی حیرت انگیز است ولی رو بهم رفته این طریق درس خواندن بسیار لذت بخش و شوق آور است و اسان دلش میخواهد که در صفحات کتاب از این قبیل اسمی بیشتر باشد تا هر یک را بشکل مخصوصی درآورده و به مفر بسیار، اینطور درس خواندن نه اینکه خسته کننده نیست بلکه بر عکس تفریح خوبی برای رفع خستگیهای دیگر است."

با این وصف شما ملاحظه میکنید که درس حفظ کردن بجای سختی و درد و رنج تفریح و سرگرمی ای بیش نیست، خوشی و رنج هر دو در مفر شما است زیرا شما می توانید که هم درس را بشو و فرح انگیز بخوانید که لذت ببرید و هم اینکه قادر هستید در اثر تلقین هایی نظیر "بابا این برنامه وزارت فرهنگ سنگینه، کی اینهمه اسم های عجیب و غریب یاد میگیره؟ سرمون میترکه پدرمون در مآره" و سایر تلقینهای بد که کشنده و خسته کننده روح و فکراست درس و مطالب سجات بخش بشری کتاب را بشکل دیوی هائل در آورید.

چه لذتی بالاتر و چه تمرینی بهتر از این که شما کتاب را در دست بگیرید و خود را چون سخنوران بزرگ تصور کرده روی آئینه بایستید و آهسته محضرائی کنید و با صدای محکم و بلند و با حرکات دست و تغییر قهقهه چون سخنوران صحبت کنید.

روزی یکی از دانش آموزان که این فرمول را باو یاد داده بودم در خیابان مرا دید، پیش آمده و گفت: به بینید این چند اسم را چگونه یاد گرفته ام؟ "استریتوکلک" را تجزیه و تحلیل کرده و باین شکل "آستر-پتو-لک" دارد در آورده ام و کلمه، "کنگلومرا" را که اسمی است در طبعی سوم و چهارم به شکل "کن-گلو-مرا" در آورده ام و کلمه "آنتراسیت" را که نام سنگی است بر وزن "آن-ترا-دید" یاد گرفته ام.

همان نمیکنم ذوق و اشتکار شما از این دانش آموز کمتر باشد. ولی توجه داشته باشید لزومی ندارد که هر اسم، پیچیده و مشکل را نحربه کنید، بلکه میتوانید آن اسم را به زبانهای ترکی و انگلیسی و اصطلاحات و شکایهای دیگری که میدانید در آورید. بعضی اوقات ممکن است که یک اسم پیچیده اولش ترکی اواسطش به لغت انگلیسی و آخرش به کلمه فارسی بر بخورد و یا ممکن است، مانند کلمه فوق کلمه ای را بر وزن کلمه دیگر گرفت که بعضی از اسها مربوط به تداعی معانی است که در فصل بعد بطور مختصر اشاره ای آن خواهیم کرد. بالاخره یک کلمه یا یک اسم را بهر طریقی که میتوانید باید به معلومات قبلی مهر خود متصل کنید.

حالا فرمول شم را با دقت بخاطر سپارید.

فرمول شماره (۶) مطالب و لغات جدید را به معلومات قبلی مفر خود زنجیر کنید

۵- توجه بیکی از سه حافظه حسی - هر دانش آموز هنگام درس خواندن باید توجه داشته باشد، باینکه تا کدام یک از حواس خود بهتر درس را یاد میگیرد. اگر بوسیله شنیدن درس را یاد میگیرد، پس باید دو نفری درس بخوانند تا ریفش درس را بلند بلند بخواند و او گوش بدهد، تا درس بوسیله حافظه گوشی در مفر جایگزین شود و چنانچه دو نفر نباشند ممکن است دانش آموز به تنهایی با صدای بلند درس را بخواند تا گوشش بشنود و یا اگر دانش آموز بوسیله حافظه چشمی یعنی دیدن، مطالب را حفظ میکند، دیگر نازی به بلند خواندن زیاد نیست و یا اگر بوسیله حافظه حرکتی یعنی نوشتن درس را یاد میگیرد ممکن است در هر صفحه یا فصل سه یا چهار یا چند مطلب مهم را بطور اختصار بنویسد تا یاد بگیرد.

ولی فراموش نکنید که درس را باید دید، شنید، بوئید، چشید و

لمس کرد.

معمول شماره (۷)

بیکی از سه حافظه خود که قویتر است بیاتر  
توجه کنید

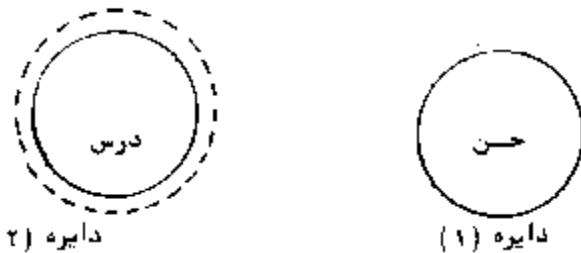
۶- گیرندگی مطلب - همایون قادری همیشه میگفت: "من از هر شعر یا سر یا هر درس و موضوعی که خوب نوشته شده و گرا باشد، یعنی من از آن موضوع خوشم بیاید آن موضوع را زود یاد میگیرم و حافظه ام برای یادگرفتن این قبیل دروس، استعداد عجیبی از خود نشان میدهد".

این موضوع نه تنها درباره همایون بلکه درباره تمام دانش آموزان و انحصار دیگر صدق میکند. بنا بر این میتوان گفت: حافظه به فرمان دل است یعنی شما از هر درس یا موضوعی که خوشان باید و دلان آن را بخواهد و از خواندن آن درس یا آن موضوع لذت ببرید، حافظه شما ترازود و خوب یاد گرفته و به این زودیها فراموشی نخواهید کرد و بر عکس اگر از درسی نفرت داشته باشید و به اجبار آنرا بخوانید بزودی آن درس را فراموش خواهید نمود. برای همین است که اغلب دانش آموزان همینکه از دسرستان خارج میشوند، دو سه سال نمگونیم بلکه دو سه ماه پس از خروج از دبیرستان بیشتر مطالب درسی ظفر میزدند، حیمی و فرمونهای حر و هندسه و غیره را بکلی فراموش میکنند و فقط عطاسی بیشتر بناد آنها می ماند که در دوران تحصیل توجه و علاقه بیشتری نشان داشته اند و در خارج هم دنبال آن رشته شخصی را گرفته و با آن سرو کار دارند. بنا بر این دانش آموزان برای یاد گرفتن و به حافظه سردن موضوعی، باید در خود عشق و علاقه مخصوصی نسبت به آن درس ایجاد کنند.

چه باید بکنیم که از درس خوشان آمده و نسبت بیک موضوعی علاقمند باشیم؟ او اولی در کتاب پرورش فکر میگوید:

"عالمیا" دیده دیده است بعضی از موضوعها در نظر دانش آموزان غیر جذاب میآید، یکی میگوید فکر من مستعد برای درک و فهم مطالب ریاضی نیست و دیگری میگوید من نسبت به تاریخ و جغرافی علاقه ندارم، اما این تصور دانش آموزان باطل است، زیرا بیشتر علاقمندی و جذابیت ها بر اثر تجربه و آزمایش بوجود آمده و اکتسابی است و اگر در رشته و اماکن علاقمندیها و استعدادها نسبت به رشته مخصوص تحقیق بعمل آید، معلوم میشود که علاقه و استعدادی نسبت بیک موضوعی در اصل و طبیعت وجود نداشته است."

برای اینکه شما بتوانید به موضوعی علاقمند شوید، باید هر قدر که میتوانید خود را با آن موضوع نزدیک و نزدیکتر گردانید، برای درک موضوع به وسیله دو دانه روش عمل را میتوان نشان داد.



دایره (۱) را حسن و دایره (۲) را درس مینامیم وقتی دایره (۱) یعنی حسن نسبت به موضوع درس یعنی دایره (۲) علاقمند شد، دایره (۱) کم کم به دایره (۲) نزدیک میشود و همینطور در اثر نزدیک شدن محیط دایره (۱) تنگتر میگردد تا اینکه دایره (۲) را در خود مستهلک مینماید و در نتیجه موضوع درس قسمتی از موجودیت حسن را تشکیل میدهد.

مطالب درس چون آهن ربا است هر چه بیشتر با آن نزدیک شوید شما را با نیروی مغناطیسی بیشتری بسوی خود جذب میکند. و هر چه از مطالب درسی دورتر باشید از آن متنفر خواهید بود. اگر سه روز به مدرسه نروید و لای کتابها را باز نکنید ملاحظه خواهید کرد که تا چه اندازه از درس خواندن و مدرسه رفتن نفرت دارید. و بر عکس در ایام امتحانات که شما به روز مشغول مطالعه

و درس خواندن هستند، به سبب چگونگی به درس علاقمند می‌شوید، به‌طوریکه دلتان می‌خواهد همیشه سرگرم مطالعه و درس خواندن باشید.

نکته دومی که شما را به درس خواندن علاقمند می‌کند، لذتی است که شما از فهم و درک هر درسی می‌برید، دانش آموزی که درسی را می‌فهمد لذت واقعی از آن درس می‌برد، با بر این مایل است که بیشتر خود را به آن درس برساند و درباره آن تحقیق و مطالعه زیادتری نماید.

بکار بردن این دو دستور ذیل است که شما را نسبت به درس علاقمند کرده و گیرندگی مطلب را زیاد می‌کند.

دستور ۱ - خود را به موضوع درس نزدیک کنید.

دستور ۲ - مطالب درسی را خوب بفهمید تا از آن لذت ببرید. زیرا:

در این مورد است که مغز به فرمان دل کار می‌کند.

حال از نتیجه این دو دستور فرمول هشتم بدست می‌آید:

**مطالب درسی باید گرا باشد.**

فرمول شماره (۸)

۷ - همفکر بودن با نویسنده - هر یک از دانش آموزان روش مخصوص در درس خواندن انتخاب می‌کنند، تا بدین‌وسیله بهتر بتوانند در امور درسی موفقیت حاصل کنند. بهتر هم روش منحصر بفرد و مخصوص به خود انتخاب کرده بود، بزرگ می‌گفت: "من در موقع مطالعه سعی می‌کنم افکارم با افکار نویسنده دوش بدوش هم پیش برود و چنین تصور می‌کنم که در کار نویسنده قرار گرفته‌ام".

شاهم بد نیست که روش بزرگان را در هنگام مطالعه بکار ببرید. درحقیقت جز این نیست، نویسنده کتاب با شما صحبت می‌کند، شما وقتی مطالعه می‌کنید مانند اینست که آن عالم فیزیک دان یا شیمی دان یا تاریخ نویس و غیره با شما با حاشیه و گفتگو می‌کند، شما هم به سؤالات او پاسخ دهید و از او انتقاد کنید.

یک مثال او می‌گوید، یک مثال هم شما زنید، با قهرمانان نویسندگان و کاشفین و مخترعین مونس و همدم باشید و در صحنه یاریها و آرماییهای آنها وارد شوید. بالاخره از آنها عقب نمانید، بگذارید افکار شما با افکار نویسنده دوش بدوش هم پیش برود.

از روی این فرمول شماره ۹ پنج مرتبه بنویسید:

افکار من با افکار نویسنده کتاب دوش بدوش هم پیش  
می‌رود

۸ - تکرار درسیهای یاد گرفته شده - عباسعلی دانش آموز یکی از آموزگاریهای شانه بود و می‌خواست آخر سال با دانش آموزان متفرقه سال سوم امتحان بدهد، بیش از یکماه و نیم به امتحانات آخر سال باقی مانده بود که عباسعلی شروع به خواندن شیمی رنر سال سوم کرد، اما متاسفانه در سر امتحان چیزی از درس شیمی نتوانست در روی ورق امتحانی بنویسد، نه اینکه فقط شیمی را نتوانست بلکه طبیعی بهداشت را هم نتوانست بخوبی امتحان دهد، عباسعلی مردود شده از سخت و شانس خود گلّه می‌کرد ولی یک دفعه درباره علل مردودی خود فکر نمی‌کرد و بعضی وقت هم می‌گفت: "حافظه من ضعیف است. برای اینکه من دو ماه تمام طبیعی بهداشت را یک مرتبه از اول تا آخر خواندم، ولی سر امتحان همه اش را فراموش کرده بودم".

عباسعلی نمیدانست که اگر کتابی فقط یکمرتبه مطالعه شود، تنها اثری ناچیز از آن کتاب در مغز باقی میماند و در مطالعه مرتبه دوم و سوم است که مغز آنچه را که گرفته بخوبی میتواند بس بدهد.

دانش آموزان متوجه باشند، آنهایکه فقط یکمرتبه مطالب کتاب را حفظ کرده اند و میخواهند در سر امتحان بهترین نمره را بگیرند، اشتباه می‌کنند کسیکه نمره متوسط میخواهد باید دو مرتبه کتاب را از اول تا آخر مطالعه و حفظ کند و کسیکه نمره عالی میخواهد باید برای سومین مرتبه مطالب حفظ شده را

## تکرار نباید.

هنگامیکه میخ کوچکی را محو است در تخته ای بگوید، چکش را برداشته محو صربه را به میخ وارد آورد و از میخ فقط اثر کوچکی در میخ ماند ولی تکرار صربه های دوم و سوم بود که میخ را در تخته جاگیر نمود.

هر ماه سه مرتبه آن صربه و در هر ماه سه مرتبه آن میخ کوچک است و برای اینکه در هر ماه فقط اثری در میخ ماند تکرار و محو در هر ماه جایگزینی نمود، باید صربه های چکش را برای بار دوم و سوم تکرار کرد.

راز موفقیت قدرت - فقط یکماه به امتحانات آخر سال باقی بود، همه کی درباره اصحاب صحبت میکردند و همه جا صحبت از امتحانات بود در هر گروه و کناری دانش آموزان دیده میشدند که با قیافه های مختلف با موهای درهم و رفته های بار، کتاب بدست گرفته و مغول مطالعه هستند، در این گیر و دار معدودت بود که اعتنائی به فراموشی امتحانات نمیکرد، و انقلاب در گروه و کار دیده میشد که قدرت دستش را در جیب شلوارش کرده و به درختی تکیه داده است و یا در سایه دیواری ایستاده و به دانش آموزان دیگر تصاویر میدهد و کالکاجی هم کتابی در دستش دیده میشد، و اما اولین کسی که در امتحانات با بهترین معدل قبول شد همان قدرت بود، و وقتی که من کتاب موفقیت او را با این وضع بی اعتنائی سؤال کردم در جواب گفت: "راز موفقیت من در اصحاب فقط اینست که اولاً "درس هر سه و هر روز را بخوبی یاد میکنم و ثانیاً "در هر هفته یکروز آنچه را که در ایام هفته یاد گرفته ام را مرور میکنم و در هر ماه هم برای سومین بار درس یک ماه را به یاد نگاه کردن عنوانهای درس چه از کتاب و چه از بکتاب و مسائل و غیره مرور میکنم، اما برای من با این وضع همیشه برای امتحان دادن حاضر هستم و در نزدیکی امتحانات هم چندان اصحابی به زحمت کشیدن و درس حفظ کردن ندارم."

در همین عوامل در یادگیری تکرار حب، برای خوب یاد گرفتن و حفظ کردن درس باید آن درس را دو یا سه مرتبه از روی کتاب و یک یا دو مرتبه از

حفظ تکرار کرد ولی این موضوع سنتی زیادی با چگونگی درسها دارد ممکن است، یک صفحه تاریخ با یک مرتبه مطالعه یاد گرفته شود ولی یک صفحه شیمی که دارای چندین فرمول مشکل است با سه مرتبه تکرار هم بخوبی یاد گرفته نشود.

مکت و فاصله در تکرار بسیار مفید است، شما ممکن است یک صفحه شعر را با یک مرتبه تکرار بخوبی یاد بگیرید ولی پس از چند روز آنرا فراموش خواهید کرد، در صورتیکه اگر همان درس را بجای سه مرتبه تکرار در یک روز آن را در چهار روز و هر روز دو مرتبه بخوانید هیچگاه فراموش نخواهید کرد و مدت زیادی در سر شما جاگیر خواهد شد اگر مطلبی قبل از جایگزینی شدن مطلب پیشین، در مغز داخل شود اثر مطالب اول را از بین میبرد.

پس بر این باید سبب هر مطلبی از درس مکت کرد و آن موضوع را دوباره از مغز گذراند و پس از سه تا چهار دقیقه بعد مطلب دیگری را شروع کرد.

نکات مهم این قسمت چه بود؟

۱- هر کتاب باید دو یا سه مرتبه از ابتدا تا انتها با دقت حفظ شود تا موفقیت کامل در امتحانات بدست آید.

۲- در هر هفته یک روز تمام مطالب یاد گرفته شده، در ایام هفته را باید تکرار کرد.

۳- مکت کردن در تکرار و فاصله داشتن میان مطالب بسیار مفید است.

درسهای حفظ شده را تکرار کنید تا در دریای

فراموشی غوطه ور نشوید.

فرمول شماره (۱۵)

در امتحانات شهریور ماه موفق شود، ولی ماسعانه در اثر مریضی و گرفتاری از آنچه هم که در ایام سال فرا گرفته بود چیزی بیاد نداشت. ارطرمی مفر مادی و بی سولی هم کوشا را سخت شکنجه میداد و غالوده زسنگی خانوادگی در هم ریخته بود. کل بدبختیها، غرض یاس و ناگامیها و طوفان نگرانیها همه دست بدست هم داده به کوشا حمله ور شده بودند. کوشا اگرچه سر کار میرفت، پیچوجبه به مطالعه درسیهای خود در مدت یکماه تیرسید و زحمات و بی خوابیهای یک مالش بهدر میرفت و چنانچه به مطالعه و حاضر کردن درسیهایش میرداخت و برای مدت یکماه دست از کار میکشید قرضی هم به قرضهای دوران مریضیش افزوده میشد، از طرفی هم کوشا در اثر نگرانی و فرست کم و نزدیک شدن امتحانات شهریور ماه دشت و پای خود را گم کرده بود، بنا بر این هرچه مطالعه میکرد، از نداشت تست و شتابزدگی و هراس چیزی نمی فهمد.

حالا فکر میکنید این کوشای کوشا چه کرد؟ هجوم نگرانیها را چگونه بر طرف کرده و موفق شد؟

کوشا از گفته دبل کارنگی یکی از نویسندگان مشهور استفاده کرد، یگروز با خود تصمیم گرفت فکری بیندیشد و این مسائل بعرض و سرسام آور حیات را بهر طریق که شده حل کند و خود را از آسیب و خطرات آن نجات دهد. بالاخره کار را یکطرفی کرد یعنی با خود گفت: بدتر از بدش چه خواهد شد؟ بدتر از بدش این خواهد شد که من امسال مردود میشوم. پس از مردود شدن چه خواهد شد؟ پس از مردود شدن من محبور خواهم بود، مانند سال قبل مرتب به سر کار خود بروم و آرام آرام قرضهای دوران مریضی خود را بدهم و شبها هم مانند سابق به آموزشگاه شاه میروم و خود را برای امتحانات سال بعد آماده میکنم. پس من نمی میرم و مرا به زندان هم نمی برند و به دار هم نمی زنند.

کوشا به محض اینکه خود را برای قبول بدتر از بد حوادث آماده کرد، نگرانیهایش رفع شد و آرامش جعیمی خود را بدست آورد و همین با آرامش و

## فصل چهاردهم

### خود را برای امتحانات چگونه آماده می کنید؟

#### با مطالعه و اجرای دقیق دستورات این قسمت مردودی برای

#### شما مفهومی نخواهد داشت.

کوشا، نام جوانی است در حقیقت کوشا، زیرا که روزها را در کارگاه مکانیکی کار میکرد و شبها برای درس خواندن یکی از آموزشگاههای شبانه میرفت. کوشا صبح زود از خواب بیدار میشد و با عصب تشش به سر کار خود میرفت و شب هم ساعت تشش دست از کار میکشید و شبها به آموزشگاه میآمد. آهای جعفر کوشا بابتی هم کار کرد. تا زندگی خود و مادر و برادرش را تامین نماید و هم اینکه نمسا درس بخواند.

کار ظاف فرمای مکانیکی و ساعات کار زیاد آن، به کوشا فرصت مطالعه درسیهایش را نمیداد، به همین واسطه در خرداد ماه سال گذشته نتوانست در امتحانات متعرقه سال سوم موفق شود، ولی مردود هم نشد، بلکه تجدید شده بود، اما کار و کوشش بدنی و فکری سه روزه نزدیک امتحانات و نگرانی نتیجه، دیگر بقی برای کوشا کافی نگذارده بود، بنا بر این چند روزی پس از امتحانات مریض شد و فریب یکماه در بستر خوابید و وقتی هم که از بستر بوی سرخاست بیش از یکماه و چند روز به امتحانات بعدی شهریور ماه باقی مانده بود.

کوشا با بستی دو ماه تابستان را هم درم بحواله ما نباید بتواند

راحتنی برای از سس بودن بد را از بد گوشتید ،

توجه داشته باشید که کوشا هنوز مردود نشده است و هنوز یک ماه به امتحانات باقی است. بلکه با خیال مردودی ناراحتی و نگرانی خود را رفع کرد. با سر این با حال راحت و آسوده ای متغول گشتن نقشه جدیدی شد کوشا با خود گفت: من اینهمه سختیها را کتیده ام و اینهمه بفروض شده ام، پس بهتر است که پش صاحب کار بروم و بلی دیگر از او فرص بگیرم. منکه نکالی برای درهای خود زحمت کنده ام، یکماه دیگر هم زحمت میکم و درس میخوانم، نباید قبول شده و هر چند درمیدان این یکماه مقداری دیگر مفروض میشود ولی اگر در امتحانات موفق شدم ضرر هم نکرده ام، زیرا اولاً من از برخاستن از بستر باحوشی یکماه استراحت جمعی کرده ام و ثانیاً معلومات من برای سال بعد کافی تر شده است.

حای خوشحالی 'سحا' بود که کوسا در اثر کار و کوشش و حد و جهد بی اندازه ای که از خود در کارهای مکانیکی نشان داده بود صاحب کارش از هر نوع مساعدتی در راه بهبودی کوسا محایقه معکود، زیرا امیداین را داشت که کوسا پس از برحالتش از ستر ناخوشی حبران خواهد کرد و با درس خواندن کوشه هم موافق بود.

بازخوہ کوٹا نزد صاحب کز خود رفت و حریان زندگیش را باو گفت و صبح ۱۵۰۰ سال کہ خرج روزاہ یکماہ اورا کدمت مکرد کہ کوٹا یک ماہ را در خانہ بماند و مسعود درس حواصدن نمود از صاحب کار درحواست کرد . صاحب کارخانہ بدون مضابقد پول مورد لزوم کوٹا را باو داد . کوٹا با خیال راحت بہ خانہ باز گشت . حالا سور سرور کوچکی در تہ دل کوٹا می درخشید با شوق و شعفی کاہد و قلمی برداشہ و بر روی آن چنین نوشت :

۱۔ چند روز بہ امتحانات شہر یور ماہ باقی است؟ سی و دو روز،

۲- در هر روز چند ساعت میتوانم کار کنم؟ چهار ساعت قبل از ظهر یعنی از ساعت ۲ تا ۱۱ و شش ساعت بعد از ظهر یعنی از ساعت ۲ تا ۸ شب پس رویهم در هر روز ده ساعت میتوانم کار کنم.

۳- در هر روز چند مفرد درس میتوانم یاد بگیرم؟ در هر ساعت ۴ صفحه پس در ۱ ساعت ۴۰ صفحه میتوانم درس حفظ کنم.

کوشا صفحات کتاب را نسبت به روزها تقسیم‌بندی کرد. مثلاً: «سه روز میتوانست تمام شیعی رتبه سال سوم را حفظ کند و دو روزه متواست بهداشت را تمام کند...» الی آخر... بالاخره در همان روز برنامه مرتبی برای تمام درمهای خود تنظیم کرد و تاریخ شروع آنرا گذاشت و همچنین تاریخ خاتمه درمها را نیز ثبت کرد و روز آخر را در خطر گرفت. دو روز به انحنات مانده درمهاش تمام میکند.

گمان مکنید کوشا غل من و شما از فردای آروز با روز شنبه شروع نکر کرد؟ نه! چه دلیلی داشت که از فردا یا روز شنبه یا 'اول ماه شروع به درس خواندن کند؟ از همان دقیقه پس از تنظیم برنامه شروع به خواندن و حفظ کردن درسیا نمود و تا ساعت هشت شب درس پانزده صفحه از درس خود را بخوبی حفظ کرده بود.

کوتاه دیگر آن جوان موش و نگران نبود ، هر روز صبح زود از خواب برخاست ، بادیرور و برداد دیگر کاری نداشت تا اراده ای آهنین فقط کارهای امروز را دقیق و مرتب انجام میداد . حتی یک صفحه از کتاب یک مسئله ارکار و برنامه امروز را به فردا نمیگذشت و در هر هفته یکروز هم به سرعت درسهای حفظ شده در ایام هفته را مرور میکرد ، هر روز که میگذاشت عشق و اشتاق شدیدتری از روز قبل در کونای پدید میآمد زیرا ، میدید که در هر قدم به موفقیت نزدیکتر میشود بااراین علاقه و اطمینان و شوقش در کار بیشتر میشد ،

بالاخره آخر کار کوشا بکجا انجامید ؟

در ناامیدی کسی امد است  
پایان شب سیه سپید است  
کوشا امتحانات خود را با موفقیت گذراند. بیروزی امتحانات که کوشا  
هیچ انتظارش را نداشت و خود را آن سال مردود میدانست بیروزی عجبی در  
او ایجاد کرده بود، کوشا بیروز با جبهه‌ای گشاده و خندان سرکارش صرفت،  
حوصالی و نشاط او در کارخانه در دیگر کارگران هم تاثیر کرده بود؛ کوشا



### مغز هم مانند معده گرسنگی خود را خبر میدهد

هر شب که از دبیرستان بخانه باز مگردید، یاداره کمی و ریاضی درس خود ۳ یا ۴ یا ۵ ساعت وقت تعیین کنید و برنامه ای خاص تنظیم کنید و هر شب در ساعات بلکه دقیقه معین مشغول کار شوید، همانطور که معده شما در صبح و ظهر و شب هنگام گرسنگی، شما را آگاه میکند و شما آماده برای خوردن غذا میشوید، همانگونه مغز هم پس از عادت درس خواندن هر شب یا هر روز در هر ساعت معین گرسنگی خود را برای یاد گرفتن درس اعلان میکند، پس از یکماه که هر شب یا هر وقت دیگر که درس خود را ساعات بلکه سر دقیقه معین شروع کنید، مغز شما هم کم کم عادت کرده و همیشه در همان موقع گرسنگی خود را خبر خواهد داد در این موقع است که متوجه میشوید که بیرونی یا مرنی شما را به مطالعه و درس میخواند و اگر در همین موقع شروع به درس خواندن کنید، مغز شما با بیروی تجبلی مطالب را فرا خواهد گرفت.

### مطالب درسی باید به مرور زمان یاد گرفته شود:

بعضی از دانش آموزان هستند که در ایام سال دروسهای خود را ساد نمیگیرند و همه دروسها را برای آخر سال میگذارند، توصیه این قبیل دانش آموزان نسبه با ورزشکاری است که یکسال تمام اصلاً ورزش نکرده، دو سه روز به مایعات مانده از صبح تا غروب به سیر کشنی یا هالتر یا بکس می پردازد، بدین طریق تمرین چه عواقبی برای آن ورزشکار دارد؟ جز آنکه خود را ضعیف کند و جسم خود را فرسوده نماید، اما نتیجه دیگری از زحمات و کار خود خواهد گرفت؟ کییکه میخواهد وسیله ورزش بدنی، خود را نیرومند سازد باید آرام آرام و به مرور ایام تمرین کند تا به نسبه نیکو برسد.

دانش آموزانیکه در وسط سال دروسها را یاد گرفته اند و میخواهند یک

ماه یا ۲۰ روز به امتحانات مانده درس بخوانند، باید بدانند که اولاً هیچ

فایده ای ندارد که تظاهر به خوشحالی اگر برای ما هیچ فایده ای نداشته باشد لاف اهل این فایده را دارد که دیگران از دیدن ما خوشحال میشوند، کوشا دیگر بهر صفت پیش کارگران از سختی زندگی نمی نالید، پس از دو ماه هم تمام دروسهای خود را داده بود و یکی دیگر مفروض نبود و شبها هم برای خواندن دروسهای سال بحکم به آموزشگاه صرفت، و اما این دفعه دیگر کوشا حکمو و بارر ماهری بود و خوبی میتوانست با حوادث و اتفاقات زندگی صابرانه کند، زیاد درباره مشکلات فکر نمکرد، مشکلائی که قابل حل بود با فکر و معنی حل میکرد و اگر قابل حل نبود بدست اتفاق میسر میداد خودنی حل بود، بهایر این هیچگاه نگرانی را بخود راه نمیداد و بهیوده درباره مشکلاتی که هنوز اتفاق افتاده خود را رنج نمیداد، برنامه منظمی برای زندگی روزانه خود تنظیم کرده بود و همیشه خوشحال و خندان سطر میرسید.

**درس به مرور:** خواننده محترم، اگر کم شما هم در زیر بار حوادث زندگی خم شده و هزاران مشکلات زندگی و خانوادگی گریبات را گرفته، شما هم میتوانی مانند کوسا با یک اراده و با یک تصمیم قطعی سهر طریق که در کار خود بصیرت داری خود را از این متحلاب نجات دهی و به زندگی این نگرانیهای شوم و هائاسه خامه دهی و اگر دانش آموزی هستی که روزها به دبیرستان میروی از بهر معیت کراسهای خود استعاده کن.

مثلاً خواهی گفت که چکار کنم؟ از من سؤال مکن، خودت حلهی خوب میدانی که چکار کنی، رجوع به نیروی عجیب و شگرف پنهانی خود کن که فعلاً از این اذلاع بداری، هم اکنون کاغذ و قلم بردار نگرانیها و خواستهای خود را بر روی آن بنویس و بعد از خود سؤال کن درباره این نگرانیها چه میتوانم بکنم؟ کارهاییکه میتوانی بکنی را بهیائیکه بنظرت میرسد همه را روی کاغذ بنویس، برنامه شان روزی تنظیم کن و کار خود را از صبح زود که سرمه چیزی تا شب که به ستر میروی از روی برنامه انجام بده.

وجه مومنی نخواهد شد مگر بوسیله قلب و تائید "بزرگترین منار و ریان راه بحر خود وارد می‌آورد که تاثیر آن در همان روزهای نخستین از چهره و قیافه آنان نمایان می‌شود، اس از بزرگترین خطاهای آن دانش‌آموزانی است که با خود بگویند - "ما در سال آخر سال یاد می‌گیریم".

دانش‌آموزانی را که می‌بینید یک ماه به امتحانات آخر سال مانده برنامه نظم می‌کنند و مشغول درس خواندن میشوند! این آموزشی هستند که در سهای خود را کم و بس در وسط سال یاد گرفته اند و مطالب درسی را در ته انبار می‌کنند و حاکمترین است. این یکماه را فقط مرور میکند که در سها یادآوری شده باشد.

مثلاً "مدرک شدم هر درسی را که میخواهید، برای امتحانات حاضر کنید باید سه مرتبه و یا لااقل دو مرتبه از اول تا آخر حفظ کنید، گمانیکه فقط یک مرتبه کتاب را از حفظ کرده اند، هیچ‌کس در سر امتحان چیزی در روی ورقه امحایی نمیتواند بنویسد، زیرا با یکمرتبه مطالعه مطالب کتاب در غرض‌مخوای مایکترین نمیشود و اگر دانش‌آموز چیزی هم از مطالعه خود نیاد داشته باشد شمار محصور است، سابر این نتیجه امتحانات خوب نخواهد شد.

اگر در موقع مطالعه کتاب در دفعه اول هر صفحه را با چهار مرتبه خواندن حفظ می‌شوید، در دفعه دوم که کتاب را از اول شروع می‌کنید با دو مرتبه خواندن، هر صفحه و هر موضوع را خوب یاد خواهید گرفت و در دفعه سوم مطالعه کتاب هر صفحه را با یک مرتبه خواندن حفظ خواهید شد. آب را باید از سر چشمه گرفت.

سر چشمه شاید گرفتن به پل چو پیر نند شاید گذشتن به پل بنابر این تصمیم بگیرید از همان روزهای نخستین ورود به کلاس در سها را یاد بگیرید. در موقع مطالعه هر درس و یا حل مسئله فیزیک، شیمی، هندسه و حر با نادانکه یک صفحه با یک ضمیمه یا یک مسئله را خوب نفهمیده اید، هیچ‌کس دست از آن بر ندارد، بوجای صبا فاسمه از سطو را مطالعه کرد، ولی از آن چیزی نفهمید دوباره آنرا خواند و باز هم نفهمید بالاخره خود

می‌نویسد چهل مرتبه فلسفه! رطو را از ابتدا تا انتها مطالعه کردم تا آن را حفظ شدم.

در هر هفته یکروز در سها را به سرعت مرور کنید و به کارهای یک هفته خود رسیدگی نمائید. از خود سؤال کنید که من در ایام یک هفته چه یاد گرفته ام و چه کرده ام؟

نصو اینک شما پس از یاد گرفتن در سها چه حالی خواهید داشت شمارا به وجد و شوق خواهد آورد.

هر وقت احساس تسلی می‌کنید و هر وقت می‌بینید که عایل نیستید درس بخوانید فوراً قبولی خود را در نظر بیاورید و تصور کنید که در برابر دبیر استاده و درس جواب می‌دهید. همه در سها را میدانید و هرچه دبیر سؤال میکند در برابر همه دانش‌آموزان آموانه و با جرات و با چهره ای کشاده و خندان پاسخ می‌دهید و نصو کنید، که دبیر شما میگوید: "خیلی خوب، آفرین، سپهری سمره را شما دادم".

یکی از نویسندگان میگوید: در حوای مشغول نوشتن کتابی بودم، نوشتن این کتاب مدتها بطول انجامید، بعضی وقت از نوشتن آن منصرف می‌شدم و چند روزی دست از نوشتن بر میداشتم و گاهی احساس تسلی می‌کردم، ولی تنها چیزی که مرا مجبور به نوشتن این کتاب میکرد، تصویری بود که پس از خوانه کتاب می‌شدم. گمان می‌کردم که کتاب تمام شده و من شهرت جهانی پیدا کرده ام، حال خود را و نی که در کوچه و خیابانان میرفتم محم می‌کردم، آنوقت شوق عجیبی در من بوجود می‌آمد که مرا شانه روز نگار و میداشت.

#### نکات دیگر:

هر وقت مریض هستید، هر وقت احساس سر درد می‌کنید، هر وقت، رکام تنده اید، بدانید که تقو شما خوب کار نخواهد کرد، فراموش نکنید که ناپلئون در جنگ وانر در موقع طرح نقشه جنگ سلا به درد معده بود، بنا بر این استاه کرد و در جنگ شکست خورد.

سائلی که در موقع ناخوشی حل میکند، چون مغزتان ضعیف است. گمان میکنید که تنبل شده اید، دانش آموزی که چند روز قبل مریض بوده در موقع امتحانات هم نمی تواند پاسخ خوبی به سئوالات دبیر بدهد بلکه اغلب اسنای خواهد کرد.

بیاد داشته باشید که دانش آموز تنبل وجود ندارد و اگر باشد در نتیجه آموزگاران بد است و اگر معلمین هم خوب باشند دانش آموز حتما " در عضوی از اعضاء بدن ناخوش است،

کنیدن سنگار و نوشیدن نوشابه های الکلی هم از قوای دماغی مبتلایان مگاهد.

بهترین استراحت مغز گردش تنهائی در میان کوهها و بهایان ها است. پس سعی کنید در هر هفته یا در هر ماه پانزده روز یک مرتبه برای گردش تنهائی از شهر خارج شوید و چنانچه با رفقای خود بگردش بروید، دو ساعت از آنان دور شوید و به گوشه ای بروید و تنها قدم بزنید.

یکی از بزرگترین علل بدبختی دانش آموزان که در امتحانات موفق نمیشوند، تشنه و نگرانی و عجله است. تمام افرادیکه خونسرد و آرام برای رسیدن به هدفی پیش میروند زودتر از اشخاص عجول و مشوش موفق میشوند.

#### خلاصه دستور های فصل چهاردهم

دستور ۱ - در موقع هجوم نگرانیها از خود سئوال کنید؛ بدتر از بدش چه خواهد شد و بعد برای از بین بردن بدتر از بد به آسودگی و خونسردی بکوشید.

دستور ۲ - برنامه کار خود را دقیق و منظم تنظیم کنید، و هر روز تمام کارهای برنامه آن روز را انجام دهید.

دستور ۳ - در عین نگرانیها و گرفتاریها خونسرد و آسوده خاطر باشید،

دستور ۴ - در سر ساعت معین دروسهای خود را شروع کنید، تا مغز در سر ساعت معین آمادگی خود را برای یادگیری اعلان کند.

دستور ۵ - درسها را به مرور زمان یاد بگیرید و حفظ کنید.

دستور ۶ - تصور موفقیت شما را به وجد و شوق خواهد آورد. پس شما راست که این تصور را در خود بوجود آورید.

دستور ۷ - گمانیکه خونسرد و آرام بسوی هدف پیش میروند، خیلی زودتر از اشخاص عجول و متشتت پیروز میشوند.

کسانی که در درس خواندن تمرکز قوای فکری ندارند، در کارهای زندگی هم نمی‌توانند فکر خود را بر روی یک موضوع تمرکز دهند و علت شکست و عدم موفقیت، در نداشتن تمرکز و قوای فکری در کار است.

هر کس بیشتر قادر باشد در مطالب توجه خود را متمرکز کند تا حائیکه خوردن و خفتن را هم فراموش نماید این شخص در قوه و قدرت دماغی اولین مقام را در بین بشر داراست و جزو نوابغ است، کودک تمرکز قوای فکری ندارد، زیرا بهیچ چیز توجه ندارد.

لامارتنین بزرگترین شاعر فرانسوی در دوران تحصیلاتش کتابی را خواند که مطالعه کند، بعد از ظهر وقتی از دبیرستان به‌خانه آمد شروع به خواندن کتاب کرد، و وقتی که لامارتنین از مطالعه کتاب فارغ شد آفتاب رور دیگر غروب میکرد.

ارشمیدس تمرکز قوای فکری را با علی درجه دارا بود، در شرح احوال او نوشته شده است که: "ارشمیدس به مطالعه کتب و حل مسائل مشکل‌چندان شایق بود که غالباً از غذا خوردن و استحمام غفلت میکرد، بدین جهت شخصی را مامور کرده بودند که مواظب اوقات عدا و استحمام او باشد."

و سر در جای دیگر می‌نویسد: "مرگ ارشمیدس را بدین طریق گفته‌اند هنگامیکه وی در گوشه‌ای مشغول مطالعه بود که شاید نتواند ندبیری اندیشد و لشکر روم را درهم شکند، سردار روم فرصتی یافته از طرفی داخل شهر شد و شهر را گرفت. سردار رومی به سياهبان خود سپرده بود که هرگاه ارشمیدس را بیابند زنده نزد وی ببرد نصارا یکی از سربازان رومی خانه ارشمیدس رفت و چون او را نمی‌شناخت از او پرسید که نام خود را باز گوید ارشمیدس چنان غرق مطالعه بود که به جواب او نپرداخت. سرباز رومی جواب ندادن ارشمیدس را حمل بر بی‌اعتنائی کرده و او را کشت."

ملاحظه میکند که نیروی تمرکز فکری ارشمیدس تا چه پایه بوده که سبب فلسفه شده است.

چارلز - ب - درس - می‌گوید: "زوری به ملاقات شخصی رفتم که در کار

## فصل پانزدهم

### تمرکز قوای فکری

ذره بینی را در راه تابش اشعه خورشید  
بنه و نقطه فروزان کانون آنرا بر ورق  
کاغذ بیفتن بیدرتنگ بپوزد، اگر هم  
بدین گونه تمام قوای خود را در انجام  
مقصودی واحد تمرکز دهی برق کامرانی  
بجهد و روزگار تیره ترا روشن سازد.  
از کتاب راه خوشبختی"

معنی ای را که برای رسیدن به هدفی در نظر میگیرید، باید تمام فکر خود را بر روی آن موضوع متمرکز سازید و به موضوع دیگر بیندیشید، سرای رسیدن به مقصود وقتی راه را یافید دیگر به عقب و به جیب و راست نگاه نکنید، هرچه سریعتر پیس بروید، دانش آموزانی که پس از سالها ترک تحصیل به آموزشگاه می‌آیند، اغلب آنها در موقعیکه میخواهند درسی را یاد بگیرند، هرچه مطالب کتاب را مطالعه میکنند چیزی از آن نمی‌فهمند، زیرا تمرکز قوای فکری ندارند، در حالیکه چشمهایشان متوجه کلمات کتاب است افکارشان در جاهای دیگر سیر میکند، تا آخر صفحه کتاب را میخوانند و چیزی نمی‌فهمند، دوباره از سر شروع میکند، بعضی اینکه دو سه خط خواندند دوباره فکرشان بحای دیگر می‌رود.

و محل و محیط خود بیسوی سرریز و این خصلت تمرکز فکر را سحو تمام و کمال دارا می باشد. شخص مزبور امروز با دست خالی ساز نمی بوجود آورده است. پس از هر گزاری تعارفات معمولی مفعول خویش را که گرفتن یا سنج ستوالاسی خند بود با او در میان نهاده و او در جواب چنین گفت: "اگر اجازه بفرمایید فردا به سئوالات شما پاسخ خواهم گفت. زیرا فعلا" کار دیگری را شروع نموده و فکره را در باره آن مکرر داده ام" شاید اگر کسی دیگری بحای من بود و به اخلاق و افکار این مرد آشنائی نداشت، موضوع انتقال دادن فکری را مکرر دیگر دلییل بستی یا ضعف نیروی مغزی او میدانست."

بیشتر مردم به تمرکز فکر در روی یک موضوع عادت ندارند و مثل مرغی که از شاخه به شاخه پرواز کنند هنوز کاری را شروع نکرده اند آن را رها کرده و کار دیگری آغاز میکنند."

شما هم اگر تمام نیروی خود را بر روی پیشرفت همدی تمرکز دهید، بیدرنگ بر آن موضوع مسلط شده و موفق خواهید شد.

ما تمرین میتوان تمرکز قوای فکری نیرومندی بدست آورد. ریاضیات بهترین ورزش تمرکز فکر محبوب میشود. حل کردن مسائل خبر و هندسه بزرگترین و توانا ترین مربی است که تمرکز قوای فکری را برای آینده تربیت میکند. دانش آموری که نتواند تمام شغای فکر خود را بر روی مسئله هندسه یا جبر تمرکز دهد چگونه میتواند موفق به حل آن مسئله شود؟

دانش آموزانی که در کلاس میخواهند هم به درس معلم گوش بدهند و هم نوب بردارند بدینوسیله تمرکز فکر خود را از بین برده و ضعیف می کنند و در نتیجه وقتی بخانه میروند نه درس معلم را یاد گرفته اند و نه از یادداشت های خود چیزی می فهمند. زیرا نیروی فکر خود را دو قسمت کرده اند.

ولی من میگویم که اصلا در کلاس نوب نباید برداشت. بلکه نوب برداری دارای سراطی حاسی است که باید آنرا رعایت کرد، ما اینکه نوب برداری در کلاس ای بماندگرمی و فکر زده و صفا "نتیجه خوبی" داشته باشد.

مصطفی پسری سرور بود، روزی با دو نفر برآهش شد، روز مصطفی به

تنهایی از هر یک از آن دو بشتر بود ولی مجموع زور آندو از مصطفی فروتر مبعود. مصطفی بایک دست گریبان یکی را گرفته و با دست دیگر گریبان دیگری را و با این وضع زور خود را دو قسمت کرده بود. همانطور که دانش آموزان در کلاس، هنگام درس دادن معلم نیروی فکر خود را بدو شعبه میکند، یکی میخواهند به درس معلم گوش فرا دهند و هم روی کاغذ چیزی بنویسند. بالاخره پس از روز ورزی و جادله آندو نفر مصطفی را کتک زدند. مصطفی پسری کوچکی است پس سیزده سال، هر چند سریر است ولی با هوش میباشد. زیرا وقتی ز او پرسیدم که چرا از آندو نفر کتک خوردی تو که سرور رگی بودی؟ در جواب گفت "رای اینکه زورم را دو قسمت کرده بودم. و نی اگر تمام زور خود را صرف از بین بردن یکی میکردم و بعد متوجه دیگری میشدم، حتما" در رد و خورد مبعود میشدم، ایندفعه اگر با دو نفر دعوا می شد همس کار می کنم."

من از تعریف نزاع مصطفی با دو نفر نتیجه خوبی گرفتم و به یاد دوران تحصیلی سال چهارم خود افتادم که همیشه در سر درس خبر نیروی فکر خود را دو قسمت میکردم. نمی از آنرا صرف گوش کردن به درس دبیر خبر و سعی از آنرا صرف نوشتن گفته های او در روی کاغذ میکردم، ولی از آن روز تصمیم گرفتم که در کلاس تمام نیروی فکری خود را فقط متوجه درس دبیر خبر بنمایم و بعدها این فکر در من پیدا شد رای اینکه نتیجه خوبی از گوش دادن درس بگیرم، مگر تست که فلان وارد شدن به کلاس، درسی که باید داده شود بکمرنبه بخوام، بنا براین از آن روز بعد نتیجه خوبی از کار خود نگرفتم. امروز معهمم که مطالعه قبلی فکر مرا بر روی موضوع درسی که دبیر باید در کلاس بدهد تمرکز مبداد و در کلاس خیلی زودتر درس را یاد میگرفتم، سوخت پس از خانه درس و یا زنگ تفریح آنچه را که یاد گرفته بودم بلافاصله در کتابچه مینوشتم و نحوی از عهده این کار بر می آمدم. و نی اگر آنرا رای روز دیگر می گذاشتم بکمی فراموش میکردم.

این سه نکته ای که در حلال جهد سفر موفقیمان شد، دل مهمی را در

**دستور ۴ - پنج یا ده دقیقه قبل از ورود به جلسه یک لیوان آب خنک**

سوشد، اگر چه تشنه هم نباشید.

**دستور ۵ - معمولاً قبل از گرفتن بلی گپی قلبها به ضربان در میآید و**

رنگها از چهره می‌پرد، شما برای بر طرف کردن ضربان قلب بمحض گرفتن بلی‌کیی آنرا وارونه روی میز خود بگذارید و دوسه دقیقه آرام بشیید و با خود بگوئید که من کاملاً آسوده و راحت هستم و چند نفس عمیق بکشید تا ضربان قلب شما بحالت عادی باز گردد. چنانچه بمحض گرفتن بلی‌کیی آنرا مطالعه کنید ممکن است ضربان قلب شما تا آخر جلسه ادامه داشته باشد، بنا بر این شما نخواهید توانست خونسردی خود را حفظ کنید و احتمال موی‌میرود که در حل مسئله و جواب دادن به سئوالات اشتباه کنید.

**دستور ۶ - تمام فوای فکر خود را بر روی موضوع تمرکز دهید به خود**

اطمینان داشته باشید و بامد و انتظار هیچکس نباشید و پاخود بگوئید: "حل مسائل و نوشتن سئوالات خارج از فکر من نیست من بخوبی میتوانم مسائل را حل کنم و سئوالاتها را بنویسم".

**دستور ۷ - وقت خود را برای حل مسائل اول و دوم و سوم و نوشتن**

سئوال تقسیم کنید و اگر در مدت وقت تعیین شده موفق بحل مسئله اول رسیدید فوراً آنرا کنار گذاشته و بحل مسئله دوم بپردازید.

**دستور ۸ - همیشه پس از خواندن موضوعها، نخست سئوال را بنویسید**

و بعد مسئله را حل کنید و در نوشتن سئوال و حل کردن مسئله نخست به حل مسائلی بپردازید که ساده تر است و سئوالی را بنویسید که بهتر بلد هستید. زیرا اگر ابتدا اقدام بحل مسئله مشکل کنید، فکران خسته شده و بعد مسئله ساده را هم نخواهید توانست حل کنید. این موضوع در درس جبر بسیار مهم است. در جبر نخست بحل مسائلی بپردازید که ساده تر است، اگرچه بارم کمتر داشته باشد.

**دستور ۹ - در فواصل بین هر مسئله با سئوال سه بابج دقیقه اسراحت**

کند و نفس عمیق بکشید، چنانچه اینکار را نکنید بیاضت یا ۲۰ دقیقه به

سیرعت تمام دانش آموزان کلاس مایاری میکرد زیرا دانش آموزان ساعی کلاس ما درست همان دانش آموزانی بودند که به تقلید از یکدیگر بی به این موضوع برده و اجرا میکردند، بد نیست شما هم خلاصه این سه نکته مهم را به خاطر بیارید.

فرمول شماره (۱۱) قبل از ورود به کلاس مطالعه قبلی داشته باشید

فرمول شماره (۱۲) تمام نیروی فکر خود را برای یاد گرفتن درس در کلاسی تمرکز دهید

فرمول شماره (۱۳) بمحض خاتمه درس معلم، فوراً آنچه را که یاد گرفته اید یادداشت کنید

ده نکته مهمی که قبل از ورود به جلسه امتحان و در هنگام امتحان باید رعایت کنید

**دستور ۱ - شب قبل از شروع امتحانات برای استحمام به گرمابه بروید تا معدههای یوسب بدن، پاک شود و فکر خوب کار کند.**

**دستور ۲ - شب قبل از امتحانات غذای کم و سبک بخورید. نه غذای زیاد و سنگین نظیر گوشت و تخم مرغ.**

**دستور ۳ - صبحانه غذای سبک و نسبتاً کافی بخورید، تا درس جلسه امتحان گرسنه نشوید و نید ساعت قبل از شروع امتحان در حوزه امتحانی خود حاضر باشید.**

۱. هر وقت مانده بکلی خسته میشوید و ممکن است در اثر خستگی و تشنگی فکر، بهتر از حل مسئله و نوشتن سؤال ورقه را بدهید و از حله خارج شوید.

دستور ۱۰ - سوچه داشته باشید که پس از خاتمه امتحانات صد ها هزار ورقه باید صحیح شود. در موقع تصحیح اوراق بحث و اقبال سراغ کی سرود که ورقه اش تمیز، خوش خط و خوانا باشد. بنا بر این عنوان سؤال رادرشت سریسید و از دو طرف ورقه کمی فاصله بگذارید، خوش خط و تمیز و خوانا بنویسید، اگر سؤال را کاملاً خوب نمیدانید، فاصله دو طرف ورقه را زیاد بگذارید، کلمات را درست بنویسید، فاصله خطها را از هم زیاد کنید تا ورقه هرچه رودتر پر شود، چنانچه سؤال را میدانید و موضوع سؤال کم است، باز هم سعی کنید با رعایت نکات فوق ورقه را پر حلوه دهید.

اس سمت از کتاب را چندین مرتبه مطالعه کنید و مطالب آنرا بخوبی در مغز بیاورید و خلاصه آنرا روی کاغذی یادداشت کنید.

## فصل شانزدهم

### چرا خسته میشوید ؟

برای جلوگیری از خستگی و رفع آن چه باید کرد ؟

از همین امروز فکر و زندگی خود را عوض کنید زیرا بهشت و جهنم هر دو در مغز شما است.

موقعی که شما مشغول ورزش یا هالتر یا دمبل هستید پس از چند حرکت خسته میشوید، یعنی دیگر نمیتوانید حرکات را تکرار نمایید ( خستگی بدنی ) هنگامیکه شروع به مطالعه و با حل مسئله ای میکنید، نخست مغز شما به حوس کار میکند و مطالب را به حافظه میآورد، ولی کم کم از فعالیت مغز کاسته میشود، یعنی پس از ۲ یا ۳ یا ۴ ساعت مغز شما آنطور که در آغاز شروع به مطالعه کار میکرد، حالا دیگر کار نمیکند ( خستگی فکری )

از دو مثال فوق خستگی را اینطور تعریف کرد: خستگی عبارت از حالتی است که سبب کم شدن کار بدنی یا فکری میشود و همانطور که در بالا بیان شد خستگی بر دو نوع است، خستگی بدنی، خستگی فکری.

خستگی بدنی در اثر صرف شدن مواد ذخیره و چربی بدن بوجود میآید و کم کم حرکاتی در خون پیدا میشود که آن حرکات را باید توسط استراحت

دفع و خستگی را رفع کرد ،

خستگی فکری آنطور که تصور می‌کنید ، باین زودبیا بیدا نمیشود ، شاید معز از انجام دادن کار فکری هیچگاه خسته نشود ؛ معدمات خستگی فکری ، خستگی بدنی است ، زیرا در اثر خسته و فرسوده شدن اعضا و عضلات بدن سمومی در خون پیدا میشوند و این سموم که از رگهای معز میگذرد ، فکر را خسته میکند .

علل خستگی ؛

یکی از علل خستگی بی‌صلی بکار است ، شما هر وقت بکاری مایل‌ناشاید و به احبار و اکراه آن کار را انجام دهید ، بزودی خسته خواهید شد .

جلیل روز جمعه همراه پدرش به معاره دورنگی رفتند و در آنجا کارش معط مکائن لباس و یادداشت دگمه لباسها بود که هیچ باس کار علاقه نداشت معط تهدید پدرش او را روز جمعه بکار احباری وادار کرده بود ،

معاره دوزنگی ، سامان چهار و خینی رودتر از روزهای دیگر تعطل شد و جلیل دست از کار دوزنگی کشید خسته و کوفته بطرف خانه آمد ،

در نزدیک خانه جلیل زمین والیالی است که هر روز عصر مصانی ها و همکلانهای جلیل در آنجا جمع میشوند و بازی میکنند ، جلیل میخواست به خانه برود و استراحت کندولی همبکه جسمش به زمین والیبال و همبازیهایش افتاد ، بین آنها رفت و در کنار زمین ایستاد ، پس از لحظه ای رفقای جلیل او را به بازی دعوت کردند ، جلیل فوراً کش را از تن درآورد و همه خستگی های روزانه را فراموش کرد و مشغول بازی شد .

آنا خستگی جلیل که باین رودی از بین رفت چه عابلی داشت ؟ علت خستگی اش معط بیمیلی بکار خطاطی بود که در او بوجود آمده بود ، در صورتی که اگر به جلیل میگفتند از صبح ناش پینگ‌پنگ بازی کن که به مراتب بر حرکت تر از خطاطی است ، جلیل هیچوقت خسته نمیشد .

سها میل و شوق بکار است که شما را در زندگی و در کارها موفق میکند .

پس شما هرکاری را که احبارا انجام میدهید و با اگر کارتان همیشه یکنواخت و خسته کننده است ، باید فوراً این دو سؤال را روی کاغذ بنویسید ،

۱- باید چه کار بکنم که به این کار علاقمند باشم ؟

۲- چه نکاتی در این کار ممکن است وجود داشته باشد که در من علاقه

و عشق ایجاد نماید ؟

اغلب تنبلی و خستگی و بیمیلی بکار در نتیجه تلقین های بدی است که بیشتر دانش آموزان بخود میکنند . اس قل تلقین ها کم کم در شعور باطنی اشخاص قرار میگیرد و آنوقت همیشه آنها را خسته و تنبل و بی علاقه می‌نماید موسی میگوید : "ا کی باید خون بکنم و هنن کار کم ؟ از زندگی خسته شدم ؟"

عباسعلی میگوید : "چقدر این راه مدرسه را با بد رویم و برگردیم ؟ تا کی باید بریم سر این کلاهما نشینیم ؟ دیگر خسته شدیم " کمابیه چنین حلمات زهرآگین و کشنده به زبان میآورند خطا کارند ، زندگی و درس و تحصیل در نظر این اشخاص سیره و دود اندود و چمنی بیش نیست ،

شما از این سخنان برکنار باشید و هیچگاه چنین تلقین هایی به خود نکنید و اگر گاهی می‌بیمید که بکار مایل نیستید بدانید که این بیمیلی بکار در شما بواسطه تلقینهای بد بوده که نادانسته در شعور باطن شما جای گرفته ، برای اینکه بکار علاقمند باشید و در خود برای انجام کار شوق ایجاد کنید ، در سه روز چندین بار بخود بگوئید "من باید کار کنم ، زیرا تنها کار است که سعادت مرا تامین میکند ، آری ! من باید کار کنم ، زیرا خوشبختی من چسبیده بکار است ، اجتماع امروز افراد تنبل و تن‌پرور را طرد میکند و به آنها میگوید شما حق زندگی ندارید من کار میکنم ، زیرا فرمانده خویش هستم ، اشخاص تنبل و ضعیف گمانی هستند که دستخوش و فرمانبرآرزوها و خواسته های درون خود می‌باشند که مانع از هرگونه جنبش و کوشش آنها است . من کار میکنم تا میل کارهای دیگر در من ایجاد شود .

بزرگ شوید ، مردان بزرگ گمانی بوده اند که بر افکار و اعمال و کارهای



خود حاکم بودید، از همین حالا افکار و زندگی خود را عوض کنید، از همین اکنون جوتهال و جوسجت بسازید؛ بهشت و جهنم هر دو در معزضا است. شما هم می‌توانید زندگی را بوسیله تلقین و فکر خسته کننده و طاقت فرسا حلوه دهید و بهمه کس و بهمه چیز با دیده بدبینی نگاه کنید و هم می‌توانید زندگانی را چون بهشت تصور کنید و بهمه چیز با نظری نیکو بنگرید، راه بزرگ شدن اینست که: از صبح زود که از بستر خواب چشم‌مکثائید دست بهرکاری که می‌زنید سعی کنید آن کار را چنان دقیق و مرتب و منظم انجام دهید که بهتر از شما کسی نتواند آن کار را انجام دهد. اینطور تصور کنید که با چند نفر مسافه گذارده اید و شما باید هرکاری را بهتر از دیگران انجام دهید، در نشست و برخاستن، دیدن و شنیدن، رفتن و آمدن دز همه و همه کار خود دقت و فکر کنید و با خود بگوئید چگونه می‌توانم در هر دقیقه بهتر از دقیقه قبل کارهایم را انجام دهم؟

این دستور را یکروز بکار بندید و نتیجه آنرا برای من بنویسید. این دستور را من روزی به احسان گفتم و احسان آن دور را اینطور گذرانید و فردای آنروز برای من چنین تعریف کرد: احسان دختری را دوست داشت تا براین بدون رودربایستی بمن گفت: "من صبح که از خواب برخاستم گمان میکردم که آن دخترک قدم به قدم کارهای مرا تعقیب میکند. بنا بر این مجبور شدم که آن روز صبح زودتر از روزهای دیگر از خواب برخیزم زیرا" او" مرا میدید، در موقع ورزش حلی سنگین و با دقت و با اراده ورزش میکردم، زیرا گمان میکردم "او" ایستاده و بمن نگاه میکند، دست و رویم را از هر روز تمیزتر شستم و با دقت تر، خشک کردم و با حوله مرطوب تن خود را خوب ماساژ دادم، هر روز وقت خوردن صبحانه برادر کوچکم را اذیت میکردم به خواهر و مادرم خشونت میکردم و بهخودی عجیبی میندم و ایراد میگرفتم ولی آنروز صبح برخلاف روزهای دیگر به پدر و مادرم احترام کردم مادرم را مادر جان و خواهرم را خواهر جان خطاب نموده، سعی نکردم خیلی مؤدب صحبت کنم و بحال زنب از دهانم خارج نشود، زیرا گمان میکردم که "او" تمام کارهای

مرا مواظب است، وقت خوردن صبحانه راست نشسته بودم، وقتی میخواستم جای شیرین را هم بزخم قاشق حلخوری را با دقت و با دو انگشت در دست گرفته بودم و ماهرانه و آرام حای را هم میزد، نان را مانند روزهای قبل با دندان خود پاره نمی‌کردم، بلکه آرام و با وقار که کوچکی از نان را به دهان می‌گذاشتم و بعد از روزهای پیش بحای برداشتن بنیر با دست به وسیله چاقو قطعه قطعه کرده و لای نان می‌گذاشتم و با زست هرچه تمامر به دهان می‌گذاشتم، هر روز لقمه را بشت سرهم و نیچیده فرو می‌برد و ولی در روز لقمه‌ها را خوب می‌جویدم و بعد فرو می‌برد، زیرا گمان میکردم که "او" مراقب حرکات من است.

وقت پوشیدن لباس‌ها خیلی دقت کردم، هر روز کفشهایم را پاک نمیکردم و اغلب بندهای آنرا نمی‌بستم، بیشتر اوقات کتابهایم را یک دست می‌گرفتم و کتم را روی یک تخته ام می‌انداختم و از در حیاط خارج میشدم ولی در روز نمی‌دادم که جعفر مرتب از خانه خارج شده.

وقتی از خانه بیرون آمدم گمان کردم که من آرتیستی هستم که دارم از من در خیابانها فیلمبرداری میکنند آنقدر مراقب رفتار و حرکات خود بودم که حنده‌ام گرفته بود، سرم را راست نگاهداشته بودم، سینه‌ام را جلو داده، راست و سرپنجه و آرام راه میرفتم، ولی سعی میکردم که این حرکات زیاد غیر طبیعی و مسخره نباشد.

بهریک از رفقا که در راه یا در مدرسه میرسیدم، سلام میکردم و مودت‌بانه با آنها صحبت مینمودم، در حرکات و رفتار و گفتار خود دقت میکردم، زیاد از خود صحبت نمیکردم، پرحرفی نمی‌نمودم وقتی رفقا صحبت میکردند من صحبت خود را قطع میکردم و در سر موضوعهای بسجود بحث نمی‌نمودم.

وقتی میخواستم در سر کلاس درس جواب بدهم خود را چون سخنران تصور میکردم، بنابراین کلمات را شمرده و محکم و آمرانه ادا مینمودم، وقتی میخواستم بای نخته چیزی بنویسم از بالای نخته مرتب شروع میکردم و خیلی منظم و بشت سرهم و خوش خط می‌نویسم، هنگام نوشتن و انجام دادن سایر

تکالیف بسیار دقت میکردم و سعی داشتم تکالیف خود را صوری انجام دهم که کسی بهتر از من نتواند. هر روز دستم را صدها مرتبه بی اختیار بسروصورت و جاهای دیگر بدن خود می‌مالیدم، ولی آروز در حرکت دست خود توجه نکردم، آنروز طهر خواستم حریزه‌ای پاره کنم، در پاره کردن حریزه خیلی دقت کردم گمان نمی‌کنم که کسی دیگری بهتر از من میتوانست فاله‌های حریزه را انطور صافی باهم و نمیز قاج کند.

در یکروز همه کس چه در مدرسه و چه در خانه متوجه تغییر حالت من شده بودند زیرا: در هر کار فکر میکردم همه افراد خانه با معجب و تحسین من نگاه میکردند. مادرم میگفت: "تو احسان هر روز نیستی بگلی عوض تنده ای".

در خاتمه احسان گفت: "دیروز آنقدر بمن خوش گذشت، آنقدر از حرکات و رفتار و گفتار خود کیف کردم و لذت بردم که شب دلم نمی‌خواست بخوابم. دم میخواست که روز تمام نشود و شب وقتی میخوابم بخوابم با خود مکلفه مرده‌گی میشود که من دوباره کارم را از سر بگیرم و هم‌اکنون هم که می‌سنی با شما صحبت میکنم خیلی آرام و شمرده و با دقت حرف میزنم، من سابق بر این همیشه می‌گفتم:

زندگی زحراست ای عمر پلید تا یکی این زحرا را باید کشید ولی حالایم بهم که زندگی بجای زحرو سختی و مبارزه شوخی و تفریحی بیس نیست. زرا اکنون دلم میخواهد که گرفتاریها و کارها و مشکلات پیچیده و درهمی مرا احاطه کند، تا من مانند قهرمانان و سیاستمداران بزرگی که هزارها فکر و کار دارند، خیلی حونسرد و آرام آنها را با تفکر و تعمق تحزیه و تحلیل کرده و یکی یکی از بین بر دارم و از این کار لذت ببرم.

از همه مهمتر یادداشت کردن افکار و نتایج کارهایی است که در روز در هر مکان و در هر کجا انجام میدهم. دلم میخواهد، بیشتر با مردم معاشرت کنم و از کارها و حرکات دیگران و اشتباهات خود در عمل و در حرف نتیجه بگیرم و نورا آنها را در یادداشتی که تهیه کرده ام بنویسم.

دوست عزیز! اگر تو هم از زندگی و از کار خود خسته شده‌ای و خود را خسته میدانی و گاهی اوقات زندگی تیره و بی ارزش در نظرت جلوه می‌کند، اشتباه میکنی، این فکر و تلقین ترا خسته کرده و اقرار میکنم که پس از مطالعه کتابهایی در راه خوشبختی و بعد از زد و خورد و مبارزات زندگی ما این یک جمله رسیده‌ام و آنرا کلید سعادت و خوشبختی و ترقی خود دانسته‌ام، این جمله اینک من برای خوشبختی خود یافته‌ام برای آن خیلی ارزش قائل هستم، ولی ممکن است در نظر دیگران حسین نباشد، و آن جمله اینست: **در زندگی از هیچکس و از هیچ چیز توقع و انتظار نداشته باش.** یکی از بزرگترین خسگیها و نگرانیهای زندگی ما اینست که از اشخاص توقع و انتظار داریم. انتظار از دوست، انتظار از برادر، انتظار از پدر و دایی و ممو و فامل، انتظار از همه و همه کس است که مدینه، نگرانی، گنه، دشمنی، نفاق، آدمگشی و هزاران بدبختیهای دیگر را بار می‌آورد، اگر عفریت انتظار را در پیکر وجودمان خفه کنیم، دیگر درد دنیا و حرص بدی پیدا نخواهد شد و ما بر همه کس حاکم و فرمانده خواهیم شد.

مهمتر از همه کس، چیز است، انتظار از چیزهای زندگی است که ما را در اعماق سياه چال زندگی نگاه داشته و نمیگذارد، به روشنائی بیافیم و نمیگذارد ترقی کنیم. فلان دانش‌آموز فقط یکماه شبانه روز درس خوانده و انتظار قبولی از امتحانات دارد و بعضی اینکه مردود میشود، شکست بخورد و بغول خود قید درس خواندن را میزند. چگونه میخواهید چنین شخصی ترقی کند؟ سن میگویم یکسال شبانه روز کار نکن رحمت بکش ولی در انتظار نتیجه باش، زیرا در غیر اینصورت مایوس شده و قدمی بیشتر در زندگی نتوانی گذارد.

من با آن کلمه "انتظار" خیلی ایمن دارم، تربی و تنزل اشخاص خوشبختی و بدبختی افراد دائره ای است که محور و مرکز "انتظار" است، اگر قلم آزاد بود دلم میخواست، یک کتاب جداگانه درباره انتظار بنویسم ولی حالا که مفید هستم، پس اجازه بدهید بکار دیگر این جمله را تکرار کنم **در زندگی از هیچکس و از هیچ چیز توقع و انتظار نداشته باش.**

ولی حالا خواهیم گفت که ما از موضوع خستگی بجا وارد این بحث شدیم ؟  
ولی من اکنون میگویم که خستگیها چند قسم است که بزرگترین آن خستگیهای  
زندگی است که شما را فرسوده میکند و از نیروی فکر شما بکاهد و شما گمان  
مکنید که این قبیل خستگیها سب که میخواهید صبح رفع میشود ولی نه ،  
اینطور نیست البته میکید ، خستگیهای زندگی را شما نمیزنید و "سرا درشور"  
باطن خود را میدهند و این خستگیها آنقدر غفلان شما را فرسوده می کنند و  
ماند موریانه پیکر هسی شما را میخورند که یک مرتبه متوجه میشوید که در  
حوالی پیر و خمیده شده اید . آری ، بیشتر خستگیهای ما مولود نگرانی های  
زندگی است ، پس از من سؤال کنید : چرا از زندگی نگران باشیم تا خسته  
شویم ؟ من نمیدانم که شما نگرانیهای زندگی خود را چگونه رفع میکنید ، ولی  
تجربه بدهید ، برای شما بگویم که بکروز چگونه نگرانیهای خود را رفع کردم  
احازه بدهید ، منم اسرار درون خود و اسرار دفتر خاطرات خود را برای  
شما بگویم ،

"کروز من خیلی نگران بودم ، در اثر چند شکست و چند اتفاق غیرمترقبه  
بکلی خسته و درمانده شده بودم ، یاسها ، ناگامیها ، محرومیتها ، حرمانها همه  
و همه بمن حمله ور شده بودند ، دیگر از زندگی خسته و فرسوده شده بودم ،  
میخواستم از میان این اجتماع خلوع تهران بگریزم به بیابانها پناه برم ، درست  
در همین هنگام که غم و اندوه ، یاس و ناگامی ، بر دلم سنگینی میکرد ، فلم  
برداشتنم و این جمد بطر ذیل را در دفتر خاطرات خود نوشتم ، ولی همین  
چند کلمه مرا آسوده کرد . خستگیهای روحی و جسمی مرا برطرف نمود ،  
و اکنون هم هر وقت حسنه میثوم ، دوباره دفتر خاطرات خود را می گشایم و  
لحظه ای باین خطوط میبسم چشم میدورم و بعد به سرنوشت اجتماعات بشری  
و زندگی مانندیتنم ، چندی به تفکر و تعمق می پردازم ، به رویا فرو میروم و  
بعد خاموش ، آسوده و سبکال میگردم ،

خواننده عزیز ! شما هم این چند خط ذیل را مطالعه کن تا به عقاقد افکار  
نویسنده کتاب بی بصری و حلیقت زندگی را درک کنی .

"ناز هم حزن و اندوه سراپای وجودم را فرا گرفت ، ناز هم  
احاسات نورانیگز ، سرا پایم را غرق در تاثرات لذت بخش  
کرد ،

بار هم نکان خوردم ، بخود آمدم و چشم به آسمانها افتادم و از  
محیط این اجتماع فعلی بالاتر فرار گرفتم و به بالاتر نگاه کردم ،  
راستی حیف نیست انسان اینهمه غرق در افکار و هیجانات شخصی  
و اجتماعی بوج باشد ،

"حرس است ، ای مخلوق دویا ، اسبهم در داخل این خانه های  
گلین بخود میردار و استقدر درباره نگرانیهای اجتماع ، نگرانیهای  
مادی ، نگرانیهای دوست و دشمن فکر میکن ، بالاخره بکروز از مرکز  
این اجتماعات خلوع و پیر حنجال بیرون برو ، از شهر خارج شو ،  
برو بر سر آن کوه باست و در بالای آن بلندی به هیئت اجتماع  
نگاه کن و آنوقت چشم بردار و عظمت ضیعت را بنگر ،

از آن دور نگاه کن ، بین این موجودات دویا چگونه مانند  
مورچگانی در داخل حفره های گلین فوطی کبریتی درهم میلولند  
و سخت بخود منقولند ، متولد میشوند ، بزرگ میشوند ، بهم عشق  
میورزند ، گه میورزند ، همدیگر را میکشد ، میدرند ، آتش مریزند ،  
سوی مقصدی میدوند ، میایستند ، نگران میشوند ، روزگاری جوان  
هستند و دنبال هوی و هوس خود میدوند ، مدتی از عمر خود را  
هم به مبارزه شبانه روزی می پردازند ،

آن یکی ، شب را تا صبح از اس دیده بآن دنده میفلطک ، از فرط  
اضطراب خواب به حشاش نمائد ، دوباره صبح میشود ، میدود ،  
باله میکشد ، و خود میداند آنها همه برای چیست ؟ یک مرتبه  
متوجه میشود که دیگر از تکاپو افتاده و دارد جان می سپارد .

بالاخره همه آنها مانند حرقه ای بوجود می آید ، چند روزی روشن  
هستند و بعد خاموش میشوند ،

ای اسانها! آیا بدانید که هنوز طفلی کوچک هستید؟ آری، شما انسانهای قرن سیم، هور دوران طفولیت و کودکی خود را میگذرانید. چرا حاضر نیستید رشد کنید و بزرگ شوید؟ آیا نمیدانید که بین اسانها نباید اختلاف بوجود آید؟ اما متوجه نیستید که آیندگان، یعنی نسل آینده بر حیوانیت و صبیعت و بالاخره بر حماقت ما درآمده خواهند خندید. آخر بین انسانها که نباید جنگ، نفاق، دورویی، کینه، دشمنی، رنگ و حسد وجود داشته باشد.

در یک کارگاه، در یک خانواده، در یک اجتماع، بالاخره در یک دنیایی که مکن اسانها است، در هیچ جا و در هیچ مورد نباید کوچکترین اختلاف و نراغی پیدا شود.

یک حیوان ناطق وقتی رشد کرده و هنگامی میتوان او را انسان نامید که در هیچ کار و در هیچ موضوعی باهم اختلاف پیدا نکند و همه افراد گروه همین همدیگر را از صمیم قلب دوست بدارند.

ای حیوان های ناطق، ای حانوران مودی دویا، خود را عوفی کنید. آخر خود را از این حلد حیوانست رها سازید، تفکر کنید تا رشد کنید.

ای کودکان معصوم! بزرگ شوید، بزرگ شوید.

مثل اسکه کمی از موضوع خارج شدیم، ولی حالا بر سر موضوع اصلی باز گردیم.

علت اینکه مردم هر سال گروه گروه و دسته دسته به بیلاقتها میروند، به کار دریا میروند برای چیست؟ برای رفع خستگیها و یگانگیهای روحی است، آنها میروند در دام طبیعت، در آغوش کوهستانها، در محاور دریاها خستگی سالیانه خود را رفع میکند، ولی من و شما که دستان تهی و از همه چیز جهان کوتاه است باید تمام عمر را در این تهران پر هاهو بسر ببریم تا در سنین سی سالگی چاه حله حله کنیم، از این مختار بگذریم بالاخره به روشلهای

شده شما هم باید خستگی خود را رفع کنید.

اگر میتوانید در هر سالی لااقل یازده روز از شهر خارج شوید، ولی باید توجه داشته باشید که این یازده روز را باید در میان کوهستانها بکند و تنها باشید، اگر حقیقتاً علاقمند به رفع خستگی یکساله خود می باشید باید جز شما هیچکس در مجاور شما نباشد. آری! باید فقط خود پیش خود باشید.

آنجا در دامان طبیعت کسی دیگر با شما کاری ندارد، این درختان انبوه و این طبیعت بیجان هیچکدام بر شما غرور و تکبر نمی فرورند و از شما توقع و انتظار ندارند، در آنجا دیگر از فید همه گونه تظاهرات آزاد هستید، دشنها و صخره ها همه ساکت و خاموش، همه آرام و بیحرکت و عاری از هر گونه خودخواهی و خود فروشی جلوه میکنند.

دیگر این کوهها و جویبارها و درختان هیچکدام متوجه تشکر و احساسات شما نیستند و برای تعلق و چایلوسی محنان شما را تحسین و تحمید نمیکنند، اینجا دیگر گوتان دروغ و صدا های رنج آور جامعه را نمی شنود.

اگر چنانچه با رنقا برای مدت بیشتری بگردش میروید، سعی کنید چند روزی را از رنقا کاره گیری کرده و تنها در میان کوهستانها و بیابانها قدم بزنید و اسراحت کنید و بعد در گوشه ای بنشینید، گذشته را در نظر مجسم کنید، خیطها و خطاهای خود را به زبان بیاورید، زیرا فقط در تنهایی است که شما میتوانید بی بوجود حقیقی خود سرید و برای وجود خود قاضی عادلانی باشید زیرا تظاهر اجتماعی نمی گذارد که شما بخود فکر کنید و همیشه مجبور هستید خود را آنطور که نیستید جلوه دهید.

اگر کسی هستید که نمیتوانید به مسافرت بروید، برای رفع خستگی کافی است که هر روز صبح زود برخیزید و تنها کمی خارج از شهر بگردش بپردازید گردش تنهایی ده یازده روز صبح زود خستگی سالیانه شما را رفع می کند و کم کم ملاحظه می کنید که نیروی تازه ای گرفته اید و میل زیادی بکارها دارید. گردش تنهایی در صبح حتماً لازم نیست که معط در سال انجام باید، بلکه هر دو یا سه یا چند ماهی که احساس خستگی و جمیلی بکار و زندگی می کنید،

منحل بگردش نهائی بشوید، گردش تنهائی دارای معجز آسائی برای رفع خستگیهای زندگی است.

نوحه داشته باشید که پر خوری و انباشتن معده از غذاهای سنگین و خوب خوردن غذا و کم خوابی و بی صمی کارهای روزانه یکی از علل مهم خستگی شمار میرود. صلاً اطراط در شهواری جوانان را همیشه از زندگی حسته و وامانده میکند، اغلب جوانان فدای کارهای پنهانی خود هستند که هیچگاه در زندگی مدعی فرا سر نمی گذارند.

چگونه خستگی خود را در موقع مطالعه رفع کنیم؟

کار فکری بر خلای تصور شما مانند کار بدنی حسته کننده نیست، دل کارنگی در کتاب رفع نگرانیهای خود می نویسد که اگر خون بازوی کارگری را که ۲ ساعت متوالی مشغول کار است، آزمایش کند سموات خستگی بطور وضوح نمایان است، بر عکس اگر خون مغز نیستین که هشت ساعت متوالی مشغول کار است آزمایش شود به حوجه آثار خستگی در آن دیده میشود. پس از این آزمایش نتیجه میشود، که مغز قادر است هشت تا ۱۰ ساعت متوالی بدون خستگی کار کند.

پس چه عواملی فکر شما را حسته میکند؟ عواملی که در خستگی فکر شما مؤثر است. تشویش، اضطراب، عجله، نگرانی و سطحی خواندن درس هنگام مطالعه میباشد. اینهم در صورتیست که چشم شما معیوب نباشد و گرنه نخستین علل خستگی فکر در هنگام مطالعه همانا ضعف چشم است.

دیگراز عوامل، حکی فکری در هنگام مطالعه یا حل کردن مسئله کنترل کردن اعضای بدن است. دانش آموز گمان ایکم درهم کشیدن ابروان و احم کردن و کنترل نمودن بدن در جلب دقت و توجه فکر مؤثر است و یا بدون اینکه متوجه تعبیر حالب خود باشد، بزودی خود را ناراحت و حسته می کند، بنابراین تعبیرات ظاهری اعضای بدن شما هنگام مطالعه در کار فکر کوچکترین اثر ندارد. شما اگر همین اکنون قافه خود را درهم کنید اید آرام باز کنید

و اگر بدن خود را کنترل کرده اید آنرا لمس و آزاد بگذارید، شمر اگر مریض نباشد و اگر بدن خود را در موقع مطالعه و کار فکری آزاد نگاه دارد و هیچگونه تشمت و عجله و نگرانی نداشته باشد، جبدین ساعت متوالی بدون کوچکترین احساس خستگی میتواند کار کند. ولی اگر شخصی هستید عصبانی، و بطور کلی اگر از مطالعه خسته میشوید، پس از یک یا دو ساعت که خستگی ظاهر شده ده تا پانزده دقیقه دست از مطالعه و کار فکری بردارید و در کف اطاق بدون اینکه متکاز بر سر بگذارید دراز کشید و در این ده دقیقه به پشت بخوابید و دستها را بطرفین آویزان کرده و تمام عضلات و بدن را لمس کنید و آزاد بگذارید، چشمهای خود را به بندید و بخود تلقین راحتی نمائید و کلمه "راحتی" را در مغز خود مجسم کنید ولی مواظب باشید که خوابتان نبرد زیرا در اینصورت نتیجه تمرین استراحت شما از بین خواهد رفت. پس از ده دقیقه با یک ربع از جا برخیزید و چند نفس عمیق بکشید و دوباره مشغول کار شوید، در این موقع ملاحظه خواهید کرد که خستگی شما بکلی رفع شده و گویا تازه و با همان نیروی نخستین مشغول کار شده اید، این عمل در رفع خستگی درسی روزهای امتحان و سایر مواقع نتیجه اعجاز آمیزی دارد.

این تمرین و استراحت را ایستاده و پائسته در روی صندلی هم میتوانید انجام دهید، بدین طریق که اگر ایستاده اید بجائی تکیه دهید و اگر در روی صندلی نشسته اید، به عقب تکیه کنید و چشمهای خود را راحت و آزاد بگذارید، کلمه راحتی را بخود تلقین کرده و بهیچ چیز فکر نکنید و پس از ده دقیقه چشمهای خود را باز کنید و چند نفس عمیق بکشید و با نیروی تازه ای مشغول کار شوید.

در مواقع خستگی میتوانید با خواندن چند سطر شعر و یا تصنیفی که از آن حوشتان می آید خستگی خود را رفع کنید خواندن اشعار نیکو هم در رفع خستگی تأثیر بسزائی دارد ولی باید اراده داشته باشید که از فکر مطالعه منصرف نشوید.

تغییر دادن روش مطالعه هم در رفع خستگی شما بسیار مؤثر است. مثلاً

اگر نشسته اید سرجیزید و قدم بزنید و یا اگر ایستاده اید کمی هم نشسته مطالعه کنید، اگر مدتی است که آرام مطالعه میکنید پس از مدتی هم با صدای بلند مطالعه کنید.

با نگاه کرده به نقطه نامعلومی نیز میتوانید خستگی خود را رفع نمایید، هرچند این حالت چشم در بعضی اوقات خود بخود بدون اینکه پلکها برهم بخورد در شما بوجود می‌آید ولی مواظب باشید که این حالت ادامه پیدا نکند. وقتی از خستگی دانش‌آموزان نیز در نتیجه بی‌نظمی کار آنها می‌باشد، به ریاضی کار، دانش‌آموزانی که هنگام مطالعه همه کتابها را دور خود می‌چینند و خوابش را در میان کتب مختلف محصور میکنند بزودی خسته میشوند، این موضوع بسیار جالب توجه است، بطوریکه درست نیمی بیشتر از خستگی مکرر شما در نتیجه بی‌نظمی می‌باشد. پس بهتر است کتاب و کتابچه و سایر اشیا را از جلو چشم خود بردارید و آنها را هم که احتیاج دارید مرتب و منظم در اطراف خود بچینید.

گوش دادن به موسیقی از خستگی شما می‌کاهد، دانش‌آموزان با ذوق و یا کارگرانی که یک هفته تمام شبانه روز کار میکنند در پایان هفته میتوانند با دیدن فیلمهای خوب و شنیدن موسیقی و یا رفتن به کنسرت‌های جالب عقده خستگی خود را بکنایند. ولی دیدن بعضی فیلمها چون حقیقت معنوی ندارد، ممکن است در بعضی موارد بر خستگی شما بیافزاید و یا بوجود آوردن ایده و آرزوهای جدید که بدان دسترسی ندارید، خستگیهای شما را بیشتر کند، ولی - نیکوترین راه برای رفع خستگی پس از یک هفته رفتن به گردش تنهایی در دامن طبیعت است.

نکات و دستورهای مهم این فصل:

علل خستگیها:

۱- خستگی اعضای بدن مقدمه خستگی فکری است، زیرا مغز شما به این زودیها از کار فکری خسته نمیشود.

۲- بی میلی بکار یکی از بزرگترین علل خستگی است.

۳- تلقین‌های زهرآگینی مانند از زندگی خسته شدم، ناکی باید زحمت بکنم و نظیر اینها می‌باشد که بیشتر جوانان را فرسوده و ناتوان کرده است.

۴- عوامل مهم خستگی در موقع مطالعه، تشویش، اضطراب، عجله و نگرانی و سطحی مطالعه کردن درسیها میباشد.

۵- یکی دیگر از علل خستگی کنترل اعضای بدن است.

۶- بی‌نظمی در کار شما را زود خسته و فرسوده میکند.

۷- پرخوری، کم‌خوابی، نجویدن غذا و افراط در شهوترانی و نوشیدن جای زیاده و مشروبات الکلی از علل مهم خستگی است.

دستورهای مهمی که باید برای رفع خستگی بکار ببرید:

دستور ۱- برای انجام کارها در خود عشق و علاقه بوجود آورید و بخود تلقین کنید که من کار خود را دوست دارم و باید کار کنم.

دستور ۲- هر کار را به بهترین وجه انجام دهید، تا عشق و علاقه مخصوص برای انجام کارها در شما ایجاد شود.

دستور ۳- برای اینکه در زندگی خسته و بدبین نشوید و برای اینکه در بیشتر کارها نکت نخورید و موفق شوید. در زندگی از هیچکس و از هیچ چیز توقع نداشته باشید.

دستور ۴- هر سال لااقل یازده روز تنهاییه دامن کوهستانها یا به سرت.

دستور ۵- پس از یک یا دو ساعت مطالعه در روی زمین دراز بکشید و کلمه راجنی را در مغز خود مجسم کنید و خود را الی نمایند این عمل را ایستاده یا نشسته هم میتوان انجام داد.

دستور ۶- هنگام خستگی از مطالعه یا خواندن چند خط شعر یا تصنیف میتوانید خستگی خود را رفع کنید.

دستور ۷- چشمهای خود را به معنه مدام می‌بندوزید.

دستور ۸ - روش مطالعه خود را تغییر دهید .

دستور ۹ - گوش دادن به آهنگهای دلنشین موسیقی از خستگیهای شما بی‌نماید .

دستور ۱۰ - گردش به تنهایی در هر هفته و در هر ماه کمی خارج از شهر .  
 - سفر ۱ ماهه‌ای مرده داروی معجزه‌آسایی برای رفع خستگیهای روزانه است .  
 - معمولی کد ساده به روز نوشته خود !

دروزدگی از هیچکس و از هیچ چیز توقع نداشته باشید

- برل شماره (۱۶)

## فصل هفدهم

### فراموشی و اشتباهات و لغزشهای حافظه

فرامرز یکی از دانش‌آموزان ساعی و باهوش کلاس دوم متوسطه است .  
 پرویز دوست فرامرز ، استعداد عجیبی در ریاضی دارد ولی در یاد گرفتن درسهای حفظی ، خود را بی‌بوش میداند . ولی پرویز اشتباه میکند بلکه پسری باهوش است و اشتیاقش اینست که راه یاد گرفتن درسهای حفظی را بیابد ،  
 امتحانات سه ماهه اول شروع شده ، فرامرز و پرویز آنروز صبح امتحان فیزیک داشتند ، فرامرز زودتر ورقه امتحانی خود را بوش و از کلاس خارج شد ،  
 و در بیرون کلاس منظر دوستش پرویز بود ، پس از مدتی انتظارش به پایان رسید پرویز از پله به زیر آمد ، فرامرز که پائین پله ها ایستاده بود ، پرسید :  
 پرویز بگو به بینم چکار کردی ؟

پرویز : هیچ چی ، چکار میخواستی بکنم ، کتاب را باز کردم و از روش نوشتن !

فرامرز : چرا از روی کتاب ؟ مگر درسهایت را حاضر نکرده بودی ؟  
 پرویز : درسهایم را حاضر کرده بودم ، ولی چه فایده ؟ من هرچی حفظ میکنم ، وقتی سر حله امتحان می‌آیم فراموش میکنم .

فرامرز : تو زحمت میکنی و کتاب را میخوانی ولی راه درس حفظ کردن

را بلد نیستی، تو اگر باین وضع بخوای پیش بروی؟ ثلث دوه و سوم چه بکنی؟ حالا اجهاهم هیچ چی کلاس نهم، دهم بعد چکار خواهی کرد فرض میکنم در کلاسهای بالاتر هم موفق بدر آوردن کتاب و کشیدن نوت شدی، آتوقت فردا در اجتماع چه معلوماتی خواهی داشت؟ یا فقط بخوای یک دیلم قلابی بگیری؟ خلاصه از حالا باید یک فکر اساسی برای خودت بکنی. پرویز! چکار کنم؟ سکه گفتم هرچی یاد میکنم فراموشم میشه، تازه وقتی دیلم هم گرفتیم، وارد اجتماع هم که شدیم، دوسه سال بعدش هرچی در دوران تحصیل یاد گرفتیم، همش فراموش خواهد شد.

فراهرز! فراهرز! پس حالا علوم شد که میخوای همته سراتحان کتاب باز کنی و یا نوبت بکنی؟ خوب پس برو بکش، برو هر کار که دلت میخواهد بکن.

پرویز! نه رفیق بدت نیاد، من نمیخوام اینکارو بکنم، من اصلاً خودم هم از اینکارا راحت هستم. شما چطور درسهایت را یاد میگیری؟ منکه نمی دانم اگر راه درستی برای درس حفظ کردن پس یاد بدهی که فراموش نکنم من هم همین کارو میکنم. آخه یک چیز دیگه هست و آن استنکه شما از من باهوشتری، درسهارو وقتی که یاد میگیری، دیگر فراموش نمیکنی. اما من فراموش میکنم. فراهرز! نه پرویز شما اشتباه میکنی، شما از من باهوشتر هستی، باهوش کسی است که درسهارو زود یاد بگیره و زود هم فراموش بکند، پس حالا اجازه بده که من ابراد شما را بگیرم، که چرا درسهایت را پس از حفظ کردن فراموش میکنی و نمیتوانی سر حلقه امتحان جواب بدهی.

اولاً! - شما درسهائی را که هر شب از اول سال در کلاس داده میشه یاد میگیری، همه را رویهم انبار میکنی و میگذاری برای چند روز به امتحان مانده، آنوقت میخوای همه را تند تند بخوانی و یاد بگیری، در صورتیکه این کاملاً غلطه زیرا: مطالب درسی اگر پشت سر هم وارد مغز بشه، مطالب بعدی مرتب مطالب قبلی را از مغز خارج میکند، بلکه درین باید کم کم و فاصله دار یاد گرفته بشه تا در مغز جا بگیره و بمونه.

ثانیاً! - شما نزدیک امتحان هم تمام درسهارو یکمرتبه بیشتر حفظ نمیکنی. و با آن یکمرتبه حفظ کردن میخوای یادت بمونه، حالا برای اینکه درسهارو خوب یاد بگیری و خوب هم برای امتحان یادت بمونه، باید اینکارو که من میگم بکنی، تا ثلث دوم خودت بخوبی بتوانی امتحان بدهی.

اول اینکه هر شب درسی را که داده میشود باید خوب یاد بگیری، پس درسهای شب گذشته و شب آینده اصلاً نباید کاری داشته باشی، و همچنین نباید کار داشته باشی که درسهای یادت میره یا میمونه. این موضوع، بادت نره. دوم اینکه نزدیک امتحان هم باید یکمرتبه دوباره از اول تا آخر همه را حفظ کنی. این دو تا یادت نره.

سوم اینکه اگر وقت داشتی باید یکمرتبه دیگر هم از اول شروع کنی و دوباره بخوانی، این سه تارو خوب فهمیدی؟

پرویز بخدا قسم تو اگر اینکارو بکنی حتم بدان که بهترین نمره را بین تمام دانش آموزان خواهی گرفت.

آخه خودمونیم، همه مون شبی یکساعت مرتب درس میخوانیم و تمام درسهارو برای آخر سال میگذاریم، اویوقت آخر سال که میخواهیم درس یک سال رو در یکماه حفظ کنیم، میگیم برنامه ها سنگینه، به معلم، به برنامه، به وزارت فرهنگ همه بدبین میشیم و به همه بد میگیم، من نمیگم که برنامه وزارت فرهنگ ما نقصی نداره، ممکنه خیلی هم ابراد داشته باشند، اولاً! همین برنامه بد را که فعلاً نمیتونم اصلاح کنم پس باید با همین سازیم.

ثانیاً! بخدا اگر ماخواهیم راده کنیم، تصمیم بگیریم، دو برابر اینهم درس داشته باشیم همه را یاد میکنیم، پس اون شاگردانی که هر سال قبول میشن و شاگرد اول هم میشن چیکار میکنن؟

پرویز! تو راست میگی، بابا تو راست میگی، من از همین امنیت تصمیم گرفتم اینکارو که گفتی بکنم.

فراهرز دستور بسیار خوبی به پرویز داد، نسخه خوبی بدست آورده و راه کار کردن و درس خواندن را خوب یاد گرفته بود، بطوریکه بهم میگویم



دوباره سه دستور فرامرز را تکرار کنم .

دستور اول - با درسهای دیروز گذشته و فردای آینده کاری نداشته باشید هرچه مربوط به برنامه و درس امروز و امشب است انجام دهید زیرا فردا نیز به توبه خود وقت شما را خواهد گرفت .

از امروز کاری بفراماسان که فردا چه دانی چه آید زمان

دستور دوم - نزدیک امتحان یکبار دیگر هم درسها را حفظ کنید .

دستور سوم - اگر میخواهید موفقیت بزرگی در امتحانات بدست آورید

برای مرتبه سوم نیز درسها را حفظ کنید .

ولی حالا پس از این سه دستور به بنیم علت فراموشی چیست؟ آیا انسان باید فراموشکار باشد؟ آیا پس از خاتمه دوران تحصیلی و وارد شدن در اجتماع همه را باید فراموش کرد؟

پدری در دوران تحصیلات خود در درس ریاضی شاگرد اول بود و چندین سال پس از خاتمه تحصیلات روری میخواست اشکال ریاضی پسرش را بگوید و مسئله ای حل کند ، در موقع عمل متوجه شد که هیچ یک از فرمولهای دوران تحصیلی را یاد ندارد ، با بر این سخت ناراحت شد و شروع به شکایت از حافظه خود کرد ولی آن پدر اشتهاء میکرد و مبتلا به ناخوشی فراموشی نبوده و حافظه اش هم ضعیف نشده بود .

حالا خواهید گفت : پس چطور شده بود؟

اولا " هر عضوی از بدن که مدتی کار نکند ، رفته رفته به خواب میرود و فرسوده میشود ، ولی عضوی که مرتب کار کند همیشه در کار خود ماهر است . بنا بر این آن پدر هم نباید اشتهاء کند و بگوید که حافظه من ضعیف است ، زیرا سالها سلول ریاضی مغز خود را بکار نینداخته ، پس باید انتظار داشته باشد هر وقت که دانش حواست فوراً " مغزش مانند دوران تحصیلش کار کند ،

ثانیا " فراموشی تنها وسیله است که مغز ما را از تلاشی شدن محفوظ نگاه میدارد . شما فکر کنید معده ای که چندین وعده با غذاهای رنگارنگ پر شود و "ترا هضم نکند ؛ تحلیل سرد اسان بجه حالی در خواهد آمد؟

تنها فراموشی است که مغز ما را سالم نگاه داشته است ، اگر فراموشی نباشد زندگی حسم تلخ و ناگوار است کسیکه روزهای سختی و استباهات جانگداز و گرفتاریهای سخت زندگی را نمیتواند فراموش کند همیشه از یاد آوری آنها در رنج و عذاب است .

ولی همانطور که قبلا هم گفته شد ، هیچ چیز در مغز بکلی محو نمی شود بسیار اتفاق افتاده که شما موضوعی را سالها فراموش کرده اید و اتفاقاً " یک مرتبه در اثر حادثه ای بیاد میآورید و آن موضوع که فراموش شده بود دفعتاً " با تمام جزئیاتش بیاد میآید و در نظر مجسم میشود .

هیچ چیز فراموش نمیشود ، مگر اینکه در شعور باطن (یا وجدان محفوله) ما جایگزین میگردد و گاهی در نتیجه اتفاقات و تصادفات و ناخوشیهای سه ظهور میرسد . بهمین دلیل شما درسی را که چند سال پیش خوانده اید و خوب حفظ کرده اید و حالا اگر یک یاد و مرتبه آنرا بخواهید بخوبی یاد خواهید گرفت ، هر موضوع و مطلبی در موقع ورود به مغز هرچه اثرش شدیدتر باشد ، پایدار تر در مغز بیشتر است ، و دیرتر فراموش میشود معمولاً " دو موقع از دوران زندگی فراموش نمیشود ، یکی دوران خوشی و کامرانی و دقایق سرور و شادمانیهای شدید و دیگری دوران ناخوشیها و بدبختیهای شدید ، ولی موضوعهای معمولی بزودی در دریای اسهام و فراموشی غوطه ور میشوند ، مطالب و موضوع هائی که مطابق ذوق و علاقه دانش آموزان باشد ، خیلی زود یاد گرفته میشود و بزودی هم فراموش نمیکردد ، روش درس معلم در یادگیری نیز بسیار مؤثر است ، هرچه آموزنده درس را حالب تر و شگفت انگیز تر بیان کند ، بطوریکه حس کنجکاوی دانش آموزان را تحریک نماید و با دانش آموزان را خوش آید زودتر یاد گرفته میشود و دیرتر هم فراموش میگردد لحن کلام در هنگام درس دادن نباید یک نواخت باشد ، ضما " باید آموزگار و یا دبیر در ضمن درس مثالهای حالب بزند و بطور کلی درس باید دلشین باشد تا در دل دانش آموزان بنشیند ، بهترین آموزنده کسی است که بدون تنبیه و ترساندن درس خود را به خوبی به دانش آموزان بیاموزد . دانش آموزانی از درس لذت میبرد و هنگامی درس

را فراموش نمیکند که خوب بفهمد، ولی متأسفانه بعضی از دبیران و آموزگاران حتی سوالات دانش‌آموزان را شنیده میگیرند و بدین طریق خس کنجکاوی و حس فکر را در دانش‌آموزان حقه میکنند، نمیدانم شاید بعضی از آنها هم نتوانند به سوالات دانش‌آموزان پاسخ بگویند، در این مورد بهتر آنست که به دانش‌آموز بگویند که جواب سؤال شما را نمیدانم، جلسه آینده جواب سؤال شما را خواهم گفت، ولی شما هر اشکال و انتقاد و سؤالی دارید همیشه بپرسید، چنانچه پاسخ سؤال شما را بلد باشم و در آن موضوع مطالعه کرده باشم خواهم گفت و گرنه از دیگران که در رشته‌های بخصوص تحصیل، تخصص دارند می‌پرسم و یا در آن باره مطالعه میکنم و جواب سؤال شما را میگویم.

ولی بدبختانه دیده میشود که اغلب معلمین برای خودنمایی و ظاهر فروشی معلومات تخصصی خود را به رخ شاگردان میکشند و بدتر از همه بعضی اوقات در هر موضوعی هم وارد میشوند و چنین مینمایند که همه چیز را میدانند و از همه جا اطلاع دارند، بنا بر این گاهی اوقات معبور میشوند و مطالبی را سب و دروغ بهم می‌بافند و تحویل دانش‌آموزان میدهند و در نتیجه دانش‌آموزان که ایمان زیادی به گفته‌های مربی خود دارند، گمراه می‌شوند، زیرا اغلب مطالب دروغ و عجیب و غریب طوری در معز دانش‌آموزان رسوخ پیدا میکند که هیچگاه فراموش نمیشود.

### چرا اشتباه می‌کنیم؟

پایه و اساس تمام اشتباهات و لغزشهای حافظه، شعور باطن است. شعور ظاهر ما هیچوقت به فرمان خود اشتباهی نمیکند، درست، ما موقعی اشتباه میکنیم که تحت فرمان و اراده شعور باطن خود هستیم، این شعور باطن ما است که بر شعور ظاهر حکمفرما شده و خواست خود را جلوه میدهد، و ما نیز اشتباه میکنیم، و در بعضی اوقات که مبله‌های سر کوفته مخفی ظهور می‌نمایند، ما را دستخوش اشتباهات میکند، برای اثبات قضیه فوق اتفاق زهر را می‌توان نام برد.

### آلین درس خواندن

حبیب راننده یکی از اتوبوسها، روزی با دیوار باغی تصادم کرده بود، چون علتش را از حبیب پرسیدم، گفت: "نمیدانم چطور شد که ماشینم از جاده خارج شده و به سه کنجی این دیوار خورد." ولی حوضخانه برخورد حسدان شدید نبود، خیلی مایل بودم، علت مخفی و درونی این تصادف را از روی نظریه فروید در اعماق مغز حبیب جستجو کنم، و بدانم.

مردم همه اطراف حبیب و مانعین او جمع شده بودند، حبیب حالش خوش نبود و آثار نگرانی در چهره‌اش هویدا بود نمیشد با او زیاد سر به سر گذاشت و سؤال پیچش کرد مردای آن روز، حبیب را نزدیک منزلاتان دادم، جلورفته و سلام کردم، سر صحبت باز شد، از حبیب پرسیدم: "بالاخره حرمان تصادف چطور شد؟ کارتان دیروز بکجا انجامید؟ چرا تصادف کردی؟ پس از یک ساعت صحبت و درد دل، بالاخره معلوم شد که حبیب خان چند سال پیش که تازه سو فر یکی از فورد های دولسی شده بود، روزی به گرمابه ای رفته بود، در اثر غرور جوانی و کله شقی با کارگران گرمابه نزاعی در گرفته بود و کارگران گرمابه هم متحد شده و کتک محصلی به حبیب خان زده بودند حبیب خان در خاتمه زد و خورد با عصبانیت و فریاد گفته بود: "با ماشین دولتی به دیوار گرمابه تما زده و حمام را بستران خراب خواهم کرد" و چنین تصمیمی هم داشت، که روزی ماشینش را به دیوار گرمابه بزند، ولی معلوم نبود که بعد ها چرا دیگر این کار را نکرد، پس از چند سال گذشتن از این موضوع، بالاخره دیروز، میل سر کوفته حبیب خان که در انباره مغزش مخفی بود ظاهر کرده و حبیب خان را وادار کرده بود که ماشینش را بحای دیوار گرمابه، به سه کنجی باغ بزند.

در کتاب روانشناسی از نظر فرویدیم مینویسد: "فروید نقل میکند که روزی با دوستی بر سر مسئله کوچکی به میلاخه و مشاحره پرداخت، موضوع مورد اختلاف آنها تعداد مهمانخانه های یک محل بیلاقی بود، فروید اصرار میورزید که در آن بیلاق بیش از دو مهمانخانه نیست، ولی دوستش عقیده داشت که در آنجا سه مهمانخانه وجود دارد، فروید پس از تحقیق و تفحص

در یافت که گرچه هفت سال بهایی تابستان را در آن بیلاق گذرانیده باز یکی از مهمانخانه های سه گانه آنها را فراموش کرده است ، در صد کشف علت فراموشی خود برآمد و عاقبت پی برد که مهمانخانه فراموش شده نامی دارد که حواسند او نیست ، زیرا این نام شبیه نام یکی از پزشکان وین است که با او رفابت و دشمنی میکند ، نفرینی که فروید از پزشک وینی داشت به بیلاق همنام و باعث فراموشی او گردید .

نظر همین است ، خانم ماسین نویسی که 'موشک' هواپیما را "ترک" میزد ، زیرا دلیل آن نویسی است که خانم از موش دارد ،

همچنین است دوشیزه آنکه برای اندازه گیری لباس مروسیش ، باید در ملان روز نزد حیاط برود ، ولی رور موعود را فراموش می کند . دلیل این فراموشی چیست ؟ دلش اینست که نامزدش را دوست ندارد .

به همین دلیل است ، دانش آموزان بعضی از درسها را که هیچ دوست ندارند ، یاد نمیگیرند و یا پس از خارج شدن از محیط دبیرستان همه چیز را فراموش میکنند .

پروین از دبیر عربی بدش میآید و از دیدن او نفرت دارد ، در صورتیکه پروین دلیلی برای نفرت خود ندارد ، زیرا دبیر عربی بسیار خوش اخلاق و هم خوش قیافه است .

ولی اگر ازین دلیل نفرت پروین خانم را از دبیر عربی ببرید ، خواه گفت : 'پروین خانم چون درس عربی را یاد نمیگیرد ، و از درس عربی نفرت بدی گرفته و در نتیجه از گرفتن نمرات بد ناراحت شده بنابر این از دبیر عربی بدبخت هم که هیچ تقصیری ندارد بدش می آید .

روزی دانش آموزی روی تخته نوشت  $4 = 3 \times 1$  از او پرسیدم "یک ضربدر سه مساوی با ۳ میشود ، تما چرا ۴ نوشتی ؟ دانش آموز گفت : "ببخشید اشتباه کردم " ، زود پاک کرد و نوشت  $3 = 3 \times 1$  حواس در صد کشف اشتباه او برآمدم ، متوجه عدم که دیشب در موقع حل کردن مسئله اش نوشته بود .  $4 = 1 + 3$  و به همین دلیل که خاطره ای در عمر داشت  $3 \times 1$  را هم مساوی ۴

نوشته است و نی پس از کشف موضوع هرچه ملتشی را پرسیدم که شما چرا  $3 \times 1$  را مساوی ۴ نوشتی ؟ فقط میگفت : " اشتباه کردم ، علتی ندارد ببخشید " .

در اوایل کتاب کلاس ششم در صفحه ای در قسمت اسحوان بندی نوشته شده " اول گله و آن جمعه است " ولی یکی از دانش آموزان این جمله را چنین خواند " اول گلمه و آن جمله است " ، وقتی علت اشتباهش را تحقیق کردم ، معلوم شد که چون دستور زبان فارسی خوب بلد نبوده ، شب قبل مسلماتش را از روی کتاب دستور زبان فارسی نوشته و اس جمله " اول گلمه و آن جمله ایست " در آن کتاب بوده است ، ولی خود دلیل اشتباه خود را نمیدانست .

نظر این اشتباهات و لغزشهای عقلی و لفظی ، عوضی گفتن کلمه ای به جای کلمه دیگر ، عوضی خواندن جمله ای بجای جمله دیگر و عوضی گذاشتن چیزی بجای چیز دیگر و یا فراموش کردن اغلب چیزها ، دلیل فبلی دارند که شعور باطن شما بر آنها حکومت میکند ، و دفعتاً " بطهور رسیده و موجب خطاها و لغزشها و فراموشیهای شما میشود .

اگر در موقع مطالعه کتاب توجه کرده باشید ، پس از مدتی مطالعه ، که احساس خستگی میکنید ، اشتباهات شما هم شروع میشود ، اغلب کلمه ها را عوضی میخوانید ، کم کم تمرکز قوای فکری شما از بین میرود ، توجهتان به جاهای دیگر معطوف میشود ، از مطالعه جبری نمی فهمید ، یک کلمه یا یک موضوع درسی ، حواستان را پرت کرده و دنبال " ترا میگیرید و از موضوع درس خارج میشوید ، دوباره تصمیم میگیرید حواستان را جمع میکنید ولی باز هم انگشتان پریسان میشود . دلیل این اشتباهات اینست که حواس طاهر شما کم کم خسته میشود و شعور باطن جلوه گر شده و شعور خارج را تحت فرمان خود در میآورد ، در این موقع تمايلات سرکوفته و خاطرات فراموش شده کم کم در شعور باطن بطهور رسیده و شما را در معوش اشتباهات و حواس پرتیها قرار میدهد ، در این موقع است که باید جلو خستگی را فوراً بگیرید ، و قبل از خسته شدن چند دقیقه استراحت کنید .

بهترین حربه برای از بین بردن اشتباهات و لغزشهای حافظه ، خونسردی

و آرامی در انجام کارها است. زیرا در موقع خونسردی شعور خارج شما دفت میسر می‌گردد! مبدول می‌دارد و مانع می‌شود از اینکه شعور باطن تظاهر و مودمانی کند. سیاستمداران و فرمانروایانی می‌توانند بر اوضاع و احوال کار خود حاکم باشند و بنحوا حسن کارها را انجام دهند، که از نعمت خونسردی بطور کامل بهره‌مند باشند. عحول هر چند نابخه باشد، و هر چند عاقل و تیز هوش باشد، محال است، دستخوش اشتباهات نباشد.

شما هر وقت با عجله درس می‌خوانید و با عجله وعده ملاقات می‌دهید، عجله تصمیمی می‌گیرید، یا در کار خود اشتباه می‌کنید و یا برودی، انجام دادن کارهای خود را فراموش می‌کنید. پس هرچه درسها و مطالب دیگر آرامتر و خونسردتر یاد گرفته شود، دیرتر فراموش می‌شود. و هرچه در موقع حل مسائل آرامتر و خونسردتر باشید راه حل آنرا بهتر می‌یابید و زودتر موقع حل آن می‌سویید، واضح است که اگر مسئله ای را نخواهید، با عجله حل کنید موقعی بحل آن نخواهید شد.

حما که یک ساعت دیگر باید سر جلسه امتحان حاضر شوید و امتحان تاریخ بدهید، اگر در چنین موقعی شروع به مطالعه کنید، حتماً که هیچ چیز یاد نخواهید گرفت. و مطالب کتاب به معز شما فرو نخواهد رفت. چرا؟ برای آنکه تحمیل دارید. در صورتی می‌توانید درس تاریخ را در چنین موقعی مطالعه کنید و بفهمید که خونسرد و بدون نشنیدن و نگرانی مطالعه نمایید.

#### چند دستور

دستور ۱- با درسهای دیروز گذشته و فردای آینده کاری نداشته باشید، هرچه مربوط به برنامه و درس امروز و امشب است انجام دهید، زیرا فردا هم بنوبه خود وقت شما را خواهد گرفت.

دستور ۲- نزدیک امتحان یک بار دیگر هم درسها را مرور کنید.

دستور ۳- اگر می‌خواهید موفقیت بزرگی در امتحانات به دست آورید برای مرتبه سوم درس خود را مطالعه کنید.

دستور ۴- شما وقتی از درس خواندن لذت می‌برید و مطالب یاد گرفته شده را فراموش نمی‌کنید، که درس را خوب بفهمید.

دستور ۵- فراموش نکنید بهترین حربه برای از بین بردن اشتباهات و لغزشهای حافظه، خونسردی و آرامی در انجام کارها است.

دستور ۶- بمحض ظهور خستگی و ظهور اشتباهات فوراً "مطالعه را قطع کرده و چند دقیقه استراحت کنید.

تجدید شد.

فرزانه از برادرانش مکرر شنیده بود که هرکس هندسه هفتم را خوب یاد بگیرد، در آلبای هشتم و نهم و دهم بعد، هندسه را خوب خواهد فهمید، و اگر کمی هم دقت کند و اتفاقات دیگری خبر عبت و باحوشی رخ بدهد از کلاس هفتم بعد، دیگر تجدید نخواهد شد و ضمناً "فرزانه میدانست، که قصایای هندسی همه بهم مربوط هستند. فرزانه پس از تجدید شدن تصمیم گرفت که دو ماه تابستان را در آموزشگاه تحب بطر معلم خصوصی، تمام فضایای هندسه هفتم را از آغاز تا انجام خوب یاد بگیرد. همین کار را هم کرد و در موقع امتحانات تجدیدی بهترس سره را از درس هندسه گرفت.

فرزانه وقتی وارد کلاس هشتم شد از کار کردن دو ماه تابستان در روی درس هندسه این سیخه را گرفته بود، بهترین روش یاد گرفتن هندسه کدام است؟ حالا طر کار و پیشرفت فرزانه را در درس هندسه از خودش بشوید.

"روزهایی که هندسه داشتم، من شب قبل، عنوان قصیه هندسه را نخست پنج مرتبه یادفب میخواندم، و آنرا با توجه بشکل کتاب خوب از حفظ میشدم، نه اینکه گمان کنید از حفظ میسدم، نه! بلکه خوب هم میفهمیدم، که قصیه چه میگوید. زیرا هندسه درسی نیست که آنرا حفظ کرد، پس از یاد گرفتن عنوان قصیه، شکل آنرا با دقت، سمب جیب کاغذ میکنیدم، و پس از کشیدن شکل فرض و حکم آنرا حدنگانه در سمب راست کاغذ منوشتم، و کمی هم درباره اثبات قصه فکر میکردم، و فردای آنروز که به کلاس میرفتم شخص ایکه یکمرتبه قصیه هندسه را دبیر هندسه در کلاس مکلفت خوبی میفهمیدم، و چون من رودر آراسا برین درس هندسه را یاد میگرفتم و خیلی خوب میتوانستم آنرا به زبان هندسی بیان کنم، سایر این پای نخته میرفتم و همانطور که شب قبل هندسه را در روی کاغذ سمرن کرده بودم، پای سخن بیان میکردم، وقتی پای سخن میرفتم نخست سخن را تعیز و با دقت پاک میکردم، و بعد کج را به دست راست میسدم و با چپ رو به کلاس میایستادم و عنوان قصیه را با دقت و آرام، ولی سمرده و محکم میگفتم، سپس سمب تحب شکل هندسه را

## فصل هیجدهم

### درس هندسه را چگونه باید یاد گرفت و

#### چگونه باید جواب داد ؟

گمار میکنم، دانش آموزان محترم بتوانند بخوبی برای یاد گرفتن زبان و دروس خیلی و سایر درسا کم و بیش از دسوراتی که قیلا داده شد، اسوده کنند: اما هندسه:

اصولاً ریاضیات درس بسیار جالب و شیرینی است، و کسی می تواند لذت حقیقی از درس ریاضی ببرد، که این درس را خوب بفهمد، و مسائل مربوط بآن را بخوبی بتواند حل کند، کسیکه در مسائل حیر و هندسه، موفق برسدین جواب صحیح میشود، میل ریادی بحل کردن مسائل پیدا میکند، ولی سنگینی برنامه و زیادی درسهای دیگر، مانع از این میشود، دانش آموزی که به ریاضی علاقه ریادی دارد، بیشتر وقت خود را فقط صرف حل کردن مسائل میکند.

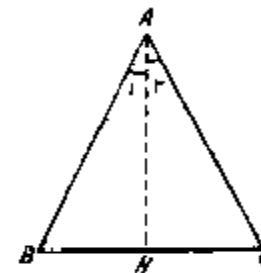
مقدمه را کنار میگذاریم، به بنیم درس هندسه را چگونه میتوان خوب یاد گرفت؟ آسارین راه برای یاد گرفتن هندسه کدام است.

فرزانه دانش آموز سال هفتم، در کلاسهای دوره شش ساله ابتدائی، ریاضیات خیلی خوب بود، و هر مسئله ای را بخوبی میتوانست حل کند. ولی پس از رفتن به هندسه سال هفتم فرزانه دارد؟ میفهمیم بگویم فرزانه در سال هفتم از هندسه سراب خوبی گرفت، و در آخر سال هم از همین درس

و سمت راست بحثه فرضی، حکم را بطریق زیر مؤسّم - و اسات فضیه را هم بطور که در زیر ملاحظه میفرمائید تعریف می‌کردم:

نخست عنوان قضیه را مکتّم:

قضیه - در هر مثلث متساوی الساقین دو زاویه محاور و دو ساق با هم مساویند.



فرض:  $AB = AC$

حکم:  $B = C$

برهان - "برای اثبات" بسمت زاویه A را رسم می‌مائیم، تا زاویه A را دو قسمت مساوی بمقسم نماید و ضلع BC را در نقطه H قطع کند.

پس مثلث ABC را حول AH تا می‌کنیم.

"چون" زاویه  $A_1 = A_2$  باشد.

"پس" ضلع AC روی AB خواهد افتاد.

"چون" ساق‌ها ضلع  $AB = AC$  باشد.

"پس" نقطه C روی نقطه B خواهد افتاد.

"چون" نیم‌خط AH روی خودش تا می‌شود.

"پس" پاره خط HC در روی BH خواهد افتاد. بنابراین زاویه C

روی زاویه B افتاده و حکم ثابت است یعنی زاویه  $C = B$  می‌باشد.

\*\*\*

دوست عزیز! طرز اثبات قضیه را که در فوق ذکر شد، دوباره با دقت بخوان. خواهی دید که راه جدیدی برای اثبات قضیه بکار رفته است. پایه و اساس راه جدید از سه کلمه تشکیل شده. هندسه باید به زبان هندسی گفته شود، سیارند دانش‌آموزانی که هندسه را به خوبی می‌فهمند. ولی بواسطه

آشنا نبودن به زبان هندسی نمی‌توانند آنرا بیان کنند.

حالا من زبان هندسی را شما یاد مدهم، این زبان هندسی که شما اسق‌درما یابید که آنرا یادگیرید بیش از سه کلمه نیست. و این سه کلمه که پایه و اساس بیان راه جدید هندسه نکات اصلی زبان هندسی را تشکیل می‌دهند، عبارت از: "برای اثبات" و "چون" و "پس".

بیشتر قضایای هندسی را میتوان با همین سه کلمه تا آخر اثبات کرد.

هر وقت میخواهید امتحان کتبی یا شفاهی بدهید و با هر وقت میخواهید برهان هندسه‌ای را بنویسید یا بگوئید، توجه داشته باشید که بحسن کلمه‌ای که از دهانتان خارج میشود کلمه "برای اثبات" است، و بقیه هندسه را با دو کلمه "چون" و "پس" تا آخر اثبات کنید. ممکن است گاهی اوقات کلمه "چون" را که یک پایه مرتبه بکار ببرید و برای گرفتن سیخه یک "پس" بکار ببرید مثلا "چون" زاویه  $A_1 = A_2$  می‌باشد و "چون" بنا بفرض طول ضلع  $AB = AC$  است. "پس" ضلع AC روی AB و نقطه C روی B خواهد افتاد.

این سه کلمه ای که راجع به بیان هندسه گفته شد اصل را تشکیل می‌دهد، ولی فرع زبان هندسی را خودتان هم میتوانید بکار ببرید، مثلا "باید توجه داشته باشید" که چه موقع باید عمود احراج کنید و چه موقع باید عمود فرود آورید یا بر این نباید در موقع اثبات قضیه بگوئید: عمود می‌کنم، زیرا این دور از زبان هندسی است.

چگونه میتوانیم هندسه را نزد خود بیاموزیم و سازی به تعریف دبیر

هندسه در کلاس نداشته باشیم؟

فرزانه در دلاله سخن خود میگوید: "ولی بعضی اوقات که می‌خواستم هندسه را از روی کتاب و در خانه یاد بگیرم، همانطور مانند ساقی، نخست عنوان قضیه را ۳ یا ۴ یا ۵ مرتبه با دقت می‌خواندم، تا وقتی که قضیه را خوب بفهمم و حفظ شوم. سپس فرض و حکم را در سمت راست صفحه کاغذ و شکل قضیه هندسه را در سمت چپ صفحه می‌کشدم. نکته مهمی که در اینجا باید توجه کرد اینست که: باید بلافاصله برهان قضیه را از روی کتاب

نتیجه کار ایشان سرخوردار شوید، بنا بر این ما هم نتیجه کار ایشان را بطور خلاصه یادآوری میکنیم که بخوبی بخاطر سیارید.

دستورهای مفید، برای آمادگی قبلی درس هندسه:

دستور ۱ - قبل از رفتن به کلاس، نخست ۳ یا ۵ مرتبه عنوان قضیه را با دقت بخوانید.

دستور ۲ - شکل را دقیق و مرتب در سمت چپ صفحه کاعذ بکشید،

دستور ۳ - فرض و حکم قضیه را مرتب و منظم و کامل در سمت راست صفحه بنویسید.

دستور ۴ - از خود سؤال کنید، آیا من میتوانم این قضیه را قبل از رجوع به کتاب ثابت کنم؟

چهار دستور فوق برای دانش آموزانی است که میخواهند به کلاس بروند و اثبات قضیه را از دبیر هندسه بیاموزند ولی دانش آموزانی که میخواهند هندسه را از روی کتاب و پیش خود یاد بگیرند، باید علاوه بر چهار دستور فوق، به دو دستور زیر هم توجه کنند و آنها را بکار ببرند.

دستور ۵ - برهان قضیه را با صدای کمی بلند وبا دقت، کلمه به کلمه و جمله به جمله بکمک شکل بخوانید.

بعضی از فضایی هندسی، کوچک و ساده و بعضی بزرگ و مشکل است، بنا بر این شما میتواند ۲ تا ۴ مرتبه قضیه را از ابتدا تا انتها بخوانید و تا موقعی که یاد نگرفته اید محالعه را تکرار کنید.

دستور ۶ - کتاب هندسه را به بندید و یک مرتبه قضیه را از اول تا آخر از حفظ بنویسید.

یک اشتباه:

اغلب دیده میشود، که دانش آموزان قبل از یاد گرفتن و فهمیدن عنوان قضیه و فرض و حکم به یاد گرفتن و فهمیدن اثبات قضیه می پردازند، و پیش

مطالعه کرد، بلکه نخست باید برای اثبات قضیه فکر کرد و نقشه کشید، ممکن است شما تصور کنید که از فکر کردن برای اثبات قضیه هیچ نتیجه ای نمی برید، در صورتیکه چنین تصویری کاملاً باطل است زیرا: تنها راهی که عز شما را به کار مبادازد که نتوانید مسائل هندسی و فضایی آنرا بشن خود حل کنید، اندیشیدن برای برهان قضیه است. صدی نود و نه دانش آموزانی که نمی توانند مسئله را حل کنند برای همین نکته بسیار مهم است، برای اینستکه مغزتان را بفر کردن عادت بدانه اند، بلکه بیشتر مابین فکر هستند که برهان را طوطی وار حفظ کنند و نمره ای در امتحان بگیرند و بگذرند، ایضا است که دانش آموزان روح خود را در دوران تحصیلی چندین برابر میکند. چنانچه مغزتان عادت به فکر نکرده است تمام ۵ یا ۶ سال دوره متوسطه را از مباد گرفتن و حل کردن مسائل هندسی در نذاب هستند.

خلاصه اینکه من مدتی برای اثبات قضیه فکر میکردم، چنانچه موفق نمیشدم و چیزی نفکرم نمیرسید، شروع به خواندن برهان از روی کتاب میکردم، انوقت کلمه به کلمه، مو به مو و جمله به جمله میخواندم و شکلش را هم میکشیدم و با روی شکل کتاب نگاه میکردم، مادامیکه یک کلمه یا یک جمله را با دقت و خوب نمی فهمیدم، حتی یک کلمه هم پائین تر میرفتم، بدین طریق برهان قضیه را با آخر از روی شکل مطالعه میکردم، دو مرتبه عمل خود را تکرار مسمومم، بالاخره ۳ تا ۴ مرتبه قضیه را بدین طریق میخواندم. تا موقعی که داخل جمع میشدم که میتوانم قضیه را از حفظ بنویسم آنگاه کتاب هندسه را بسته و بکنار میگذاشتم، و مانند سابق تا به کلمه قضیه را همانطور که خود درک کرده بودم تا آخر می نوشتم و بعد یکمرتبه هم با کتاب تطبیق میکردم، بدین طریق من قضیه را از روی کتاب و بدون کمک معلم پیش خود یاد میگرفتم و همیشه نمرات بسیار خوب از درس هندسه میگرفتم.

صدا توجه داشته باشید که مائل هندسی را هم بدین طریق باید بیوانست: فکر میکنم نتایج درسی آباء، فرزانه برای نمود و مطلوب شما کافی باشد، زیرا اشخاص نگاهی دیگر برای یاد گرفتن مافی نگذاشتند شما هم میتوانید از

هندسه شفاهی بکار ببرید.

- ۱- نخست گفتن عنوان قضیه با صدای آهسته و شمرده.
  - ۲- کشیدن شکل هندسه در سمت چپ تخته.
  - ۳- نوشتن فرض و حکم مرتب و منظم در سمت راست تخته.
  - ۴- نوشتن کلمه "برهان" در زیر فرض و حکم و گفتن نخستین کلمه "برای اثبات" و توجه کردن بدو کلمه "چون" و "پس".
- دانش آموز عزیز! یقین داشته باش. وقتی دبیر هندسه شما را می بیند که بمحض آمدن پای تخته، نخست تخته را تمیز پاک کردی، و بعد مستقیم و مودب در پای تخته رو بکلاس ایستاده، و کج را بدست راست گرفیدی، و قبل از اینکه چیزی در روی تخته بنویسی، عنوان قضیه را بطور جالبی، بلند آهسته و درست تکرار کردی و بعد با خوبسردی و آرامی شکل هندسه را به بهترین وجه و با دقت، سمت چپ تخته رسم کردی، و سپس، فرض و حکم را تمیز و مرتب، همانطور که در صفحه قبل کشیده شد، در روی تخته نوشتی، و بعد از همه این مقدمات شروع به گفتن برهان قضیه کردی، اگر چه برهان قضیه را خیلی خوب بخاطر نداشته باشید، و قضیه را سر و پا شکسته و ناقص بگوئید. دبیر هندسه از خوبسردی و نظم و ترتیب شما که نظر او را جلب کرده حوشش آمده و نمره رضایتحشی شما خواهد داد. زیرا: دبیر هندسه اگر کمی با توجه و با وجدان باشد، میداند، دانش آموزی که عنوان قضیه را خوب میداند، و فرض و حکم را بحوبی مینویسد، و شکل هندسه را تمیز و با دقت میکشد. حتماً در روی اثبات قضیه زحمت کشیده و با لااقل یکی دو بار آنرا خوانده است و چنین دانش آموزی شخصیتی جداگانه از دیگران دارد زیرا: روانشناسان میگویند: "برای اینکه شخصیت هرکس را بفناسید، به میانه و لباس منظم و بکارهای مرتب و تمیز او توجه کنید".

در موقع امتحان و هنگامیکه دسر در سرش امتحانات شفاهی، عرضه دارد شما سعی کنید که خوبسردی و نظم و ترتیب همیشگی خود را از دست ندهید و در بیان قضیه خیلی آرام و خوبسرد صحبت کنید، سعی کنید با

ار آنکه بدانید قضیه چه میگوید و چه میخواهد؟ برهان قضیه را طوطی وار حفظ نکنید. حای بسی ناسف است که دبیران رباعی هم، اغلب دچار همین اشتباه هستند، قل از اینکه توجه کنند که دانش آموز عنوان قضیه و فرض و حکم را فهمیده یا نه، فقط استدلال قضیه را از دانش آموزان میخواهند.

سیحیه این اشباه ایستکه در خرداد سال ۱۳۳۲ صدی شصت، بلکه صدی هشتاد دانش آموزان قضیه را عوضی بوشه بودند. اگر از دانش آموزان متفرقه پرسید که یکی از اشتباهات خود را در جلسه امتحانات نهایی برای شما بگویند اغلب آنها فوراً خواهند گفت: که من قضیه را عوضی نوشتم. اگر شما فرض و حکم و عنوان قضیه را خوب بفهمید، چنانچه برهان قضیه خیلی کم بگوشی شما حورده باشد، ممکن است بتوانید در اثر کمی فکر کردن برهان آخر بنویسید.

بدیخنی دیگر که دانش آموزان را از یاد گرفتن و فهمیدن قضیه و مسائل هندسه باز داشته است، نداشتن اعتماد و اطمینان بخود اکت کما می کنند که هیچگاه هندسه را بحوبی نخواهند فهمید و مسائل آنها نخواهند توانست حل کنند. ولی دانش آموز عزیز شما هیچگاه چنین فکری را به معز خود راه ندهد کمی تصمیم و اراده، کمی دقت و توجه و کمی هم رحمت را درهم مخلوط نموده و بر خود هموار کن، تا سر عام قضایای هندسی تسلط کامل داشته باشی، و بر تمام آنها حکمفرمایی کنی.

با خود بگو: "من اراده دارم، با بر این از قضایای هندسی ناله و شکایت نخواهم کرد و از آنها نخواهم ترسید، پیروزی از آن من است، نه از قضایای هندسی".

فرمول جواب دادن هندسه شفاهی در پای تخته:

حتماً ایاد دارید که هرزانه هر وقت برای جواب دادن هندسه شفاهی، پای تخته میرفت، چه گاهی را رعایت میکرد؟ شما هم اگر مایلید، این چهار نکته دلی را که فریاض بکار میرود بخاطر بسپارید، تا در موقع جواب دادن



همین حرکات غیر عادی که در هیچک از دانش آموزان دیگر دیده نمی شود نظر دبیر را بطرف خود جلب کند.

ولی حای بسی ناسف است که اغلب دبیران جز گذراندن وقت، و نوحه نداشتن نامور تعلیم و تربیتی و طرز تدریس کار دیگر انجام نمیدهند، و هیچگاه گوششان باین حرفها بدهکار نیست، و هیچ توجهی به استعداد و حقی دانش آموزان ندارد.

برخی از دانش آموزان تصور میکنند که اگر در موقع جواب دادن درس تند صحبت کنند، و سرو ته قضیه را بهم بچسبانند، و با اصطلاح خود "شلوغ" کنند، معلم متوجه نمیشود، آنوقت با خود میگویند: "که ما با زبان سمره میگیریم" این غیبل دانش آموزان نمیدانند، که هر قضیه هندسه، صدها مرتبه بگوش دبیر هندسه خورده است، و شط بمحض اینکه دهان خود را باز کنید، دبیر هندسه فوراً "بی" به معلومات هندسی شما برده، و خواهد فهمید که شما با چه اندازه هندسه میدانید، توجه داشته باشید که هر دبیری نسبت بدرسی خود همین ورزیدگی و مهارت را دارد.

بیاد دارم، روزی با دانش آموز سال سوم امتحان عربی شفاهی میدادم، یکی از دانش آموزان که قرائت عربی اش خوب بود، در موقع امتحان دادن بسرعت قرائت عربی را خواند، ولی متاسفانه، نمره خوبی نگرفت، وقتی علتش را از دبیر عربی پرسیدم، گفت: "تند تند میخواند که من متوجه غلطهایش نشوم خیال میکند که اگر تند بخواند من غلط های او را نفهمم، و باین ترتیب میخواهد سر مرا کلاه بگذارد" من از آنروز متوجه شدم که تند جواب دادن دروس، ممکن است در اغلب دبیران همین تصور باطل را ایجاد کند.

وقتی در امتحانات تمام قضیه های هندسی را نمیدانیم چکار باید بکنیم؟

جلال دانش آموز سال سوم متفرقه تعریف میکرد: "من پس از این که امتحانات کتبی را دادم، بخال اینکه مردود هستم، درسهای شفاهی را مطالعه

نکردم، خوب بیاد دارم، که آن سال خیلی طول کشید تا نتیجه امتحانات کتبی را بدهند، بنا بر این در اثر فاصله زیاد، من که جواب قبولی خود را گرفته بودم، تمام درسها و همچنین قضایای هندسی را فراموش کرده بودم، بدبختانه روزی هم که جوابهای کتبی را دادند، فردای آنروز امتحانات شفاهی شروع شد، لذا من فرصت مطالعه درسها را نداختم، فردای آن روز نخستین امتحانات من هندسه بود.

خواستم بدانم که دبیر هندسه کدام یک از قضایا را بیشتر می پرسد، بنا بر این کاغذ و مدادی در دست گرفتم، هر دانش آموزی که بژوری امتحان میرفت و بر میگشت، از او سؤال میکردم: "که از شما کدام قضیه را پرسید؟" و من آنرا یادداشت میکردم، این سؤال را تقریباً "از پانزده دانش آموز کردم، معلوم شد که از این پانزده نفر فقط نه قضیه پرسش شده است، و بین نه قضیه پنج قضیه بیشتر از همه و بین پنج قضیه چهار قضیه را بیشتر از دیگر قضایا پرسیده اند، من آن چهار قضیه را بخوبی یاد گرفتم، و بقیه قضیه ها را هم چون وقت کم بود، بکمرته سطحی نگاه کردم. سپس برای امتحان دادن بژوری امتحان رفتم. اتفاقاً یکی از همان چهار قضیه از من سؤال شد، و من بخوبی و خوشحالی جواب دادم.

جلال میگفت: "بالاخره من با این تدبیر از مکافات یاد گرفتن صدها قضیه کتاب راحت شدم، و ضمناً این روش مقدمه ای برای امتحان دادن سایر درسهای شفاهی نظیر فیزیک، و شیمی و تاریخ و جغرافی و بهداشت و غیره شد."

از بیان موضوع فوق میتوان چنین نتیجه گرفت، که بین تمام درسهای هندسه و جبر و شیمی و فیزیک و غیره چند درس از همه مهمتر است، که جزء درسهای مهم شمرده میشود. و بین آن دروس، همیشه چند درس محدودی در نظر دبیران درس مخصوص جلوه گری میکند، که همیشه چند سؤال مشخصی از آن دروس در زبان دبیر درس مربوط میباشد، و شما میتوانید از این موضوع بخوبی استفاده کنید، یعنی با روش جلال که در بالا ذکر شد آن چند درسی

که مورد توجه دبیر می‌باشد بشناسد. ولی توجه داشته باشید، این در صورتی است که؛ اولاً "درسهای شفاهی قرعه ای نباشد. ثانیاً" از این موضوع هنگامی بهتر میتوانید استفاده کنید، که معلم شما کتاب هندی، یا حبر و یا فیزیک و غیره در دست نداشته باشد. ثالثاً "برای امتحانات شفاهی وقت کم باشد و معلم مجبور شود که تند تند و با عجله امتحان کند، در این صورت بعضی اوقات، اغلب انتقادی می‌افتد که از چند نفر یکی در میان و یا پشت سر هم فقط یک سوال میشود. تنها دانش آموزان با استعداد و زحمتمکش هستند که سبازی بدین تدبیر ندارند.

دانش آموزان باید توجه داشته باشند، که در موقع جواب دادن امتحانات شفاهی ترس و واهمه بخود راه ندهند، و بخود اطمینان داشته باشند، و هر سؤالی که از ایشان میشود، هر چه درباره سوال میدانند و آنچه کم و بیش بخاطر دارند، شمرده و آرام بیان کنند، و بگفت خود اطمینان داشته باشند، ولی منافات بعضی از دانش آموزان درسی را هم که خوب یاد گرفته اند و بلد هستند، گمان میکنند که نمیدانند، و یا اشتباه می‌پایند، بنا بر این، به قسمی یواش و یا ترس و لرز و خجولانه درس جواب میدهند، که معلم گمان میکند، که این شاگردی سی استعداد و تمیل است و اصلاً "سوال را نمیداند.

بعضی از دانش آموزان هم، بحیال اینکه اگر خود را خیلی مظلوم نشان دهند، و آرام جواب بگویند، معلم دلش بحال او خواهد سوخت، و نمره بهتری خواهد داد.

دانش آموز عزیز! اگر شما هم چنین تصویری میکنی، اشتباه است. بلکه در عین مودب بودن و احترام گذاشتن بدبیران، بایستی محکم و آمرانه صحبت کنید. آمرانه، ولی مودب سخن بگوئید تا در دیگران نفوذ کنید.

بعقیده من، جواب دادن سؤالی بحال دیگر بهتر از این است که دانش آموز، راست و مستقیم چون مرده بایستد و لب بسخن نگیرد.

یکی از دانش آموزان سال ششم ابتدایی به نام حمید تهموری که اکنون

میل سازی باشد، روزی برای من تعریف میکرد: "من در کلاس ششم، بواسطه گرفتاریها و کارهای روزانه، فقط به چهار درس کتبی که عبارت بود، از حساب هندسه، دیگته و انتقاء توجه داشتم. و بهیچ وجه فرصت مطالعه تاریخ و جغرافی سال ششم ابتدایی را پیدا نکردم."

آقای حمید تهموری میگفت: "در روز امتحان تاریخ و جغرافی شفاهی از من سائنیان را پرسیدند، و من در جواب سوال گفتم: "ساسانیان دارای آب و هوای خوب است و در آن محصولات خوب بعمل می‌آید" از این جواب من، معلم زد زیر خنده، و بعد من متوجه شدم که سائنیان درس تاریخ است، نه درس جغرافی و من گمان کرده ام که سائنیان یکی از کشورهای دنیا است. بالاخره معلم تاریخ باخنده یک سره ۱۰۰ من داد و گفت: برو، منم اونسال هر طوری بود، قبول شدم."

## چرا دانش‌آموزان متفرقه اغلب مردود میشوند؟

هرچند هست از قامت ناساز و بی اندام ماست  
ورنه تشریف نو بر بالای کس کوتاه نیست  
"حافظ"

آقای حقیقتی دانش‌آموز سال سوم متفرقه میگفت: "بعفیده من ناس و بحث در جلسه امتحان هیچ معنی ندارد، اختصاص تئبل هستند که همیشه صحبت از بحث و شانس به میان می‌آورند. بحث و شانس هردانشی آموزباندازه کار و فعالیت او می‌باشد" من از آقای حقیقتی پرسیدم، مگر باز هم چه اتفاق و کار تازه‌ای پیش آمده که بیاد بحث و شانس افتاده‌ای، در جواب من گفت: "من فردا امتحان حبر دارم و باید حتماً بهترین نمره که بیست می‌باشد از درس حبر بگیرم، برای اینکه من از اول تا آخر کتاب حبر، تمام تمرین‌هایش را دو مرتبه حل کرده‌ام، و همه را پس از حل کردن و فهمیدن پاک‌نویس نموده‌ام، غیر ممکن است که مثله حبری داده شود که من نتوانم حل کنم، و در اثر تمرین زیاد علامتهای حبری را هم اشتهاء نخواهم کرد. آیا من در درس حبر بر سرنوشت خود حاکم نیستم؟"

دانش‌آموز دیگری نام سیدحواد گیلانی، میگفت: "من از دیکته انگلیسی باید نمره بیست بگیرم، زیرا از اول تا آخر امتثل، هر درسی را ۵ مرتبه و هر لغت مشکلی را ۲ مرتبه نوشته‌ام، بنابراین کدام بحث و شانس و سرنوشت است که مرا در دیکته انگلیسی مردود کند؟"

محیط زندگی، سختی و مشقات، کار و کوشش در پرورش استعداد های انسان و سرنوشت وی مؤثرتر است، ولی شخص اگر کمی با هوش باشد، و بیشتر زحمت بکند و کار کند، در بیماری اوقات بر سرنوشت خود کاملاً مسلط بوده و میتواند به کامیابیهای پی در پی، نایل آید، ادیسون میگوید: "خوشبختی

و تیوغ یعنی نود در صد زحمت کشیدن و عرق ریختن و ده در صد الهام گرفتن".

علت مردودی اغلب دانش‌آموزان متفرقه، نداشتن اراده و عزمی راسخ است، بعضی‌ها از روی هوی و هوس درس میخوانند، بامید اینکه "شاید شانس زد، و ما قبول شدیم" و بعضی از آنها را هم، در حقیقت گرفتاریها و مشقات زندگی و اتفاقات غیر منتظره از ادامه تحصیل باز میدارد.

عده‌ای از دانش‌آموزان، که در امتحانات متفرقه مردود شده‌اند، علت مردودی خود را برای شما میگویند.

آقای سلمی میگوید: "من تصدیق ششم خود را هم در آموزشگاه گرفتم، پس از گرفتن گواهینامه شش ساله در آموزشگاه س... برای سال نهم نامنویسی کردم، من فقط هشت ماه بکلاس رفتم، و موقع امتحانات فرا رسید، و در امتحانات خرداد شرکت کردم، پس از مدتی که برای گرفتن جواب قبولی خود رفتم دیدم که با ۵۹ نمره مردود شده‌ام، افسرده و عصبانی بخانه بازگشتم، در خانه کاغذ و مدادی برداشته مطلبی باین عنوان نوشتم: "علل مردودی من" و در زیر آن مرتب علل مردودی خود را بدین طریق نوشتم:

۱- من بیش از هشت ماه بکلاس نرفته‌ام، چنانچه هشت ماه را هم مرتباً و بدون غیبت بکلاس میرفتم روبهم ۳۲ هفته و هر هفته ۱۲ ساعت درس و در مدت هشت ماه که بنا بحدت ما آنرا یکسال میگوئیم ۳۸۴ ساعت درس خوانده‌ام، در صورتیکه من اغلب شبها غیبت میکردم و در کلاس حاضر نمیشدم. در نتیجه رشته درس از هم گسیخته میشد و من شبهای بعد درس را نمی‌فهمیدم.

۲- آیا من تکالیف خود را هر شب مرتب انجام میدادم، نه، اصلاً من وقت انجام دادن تکالیف را نداشتم.

۳- آیا درسهای حفظی را خوب حفظ کردم؟ اگر من بر درسهای حفظی خوب تسلط داشتم، چرا روی ورقه امتحانی طبیعی بحای "تیل" تعریف "سل" را از سیداست منوشتم؟ و بحای "گندزدائی" "سترون" کردن را منوشتم،

گرفته است، از سختی امتحانات از سنگینی برنامه ها، از سختگیری مستحین در نمره دادن چه ناک دارد. بلی، میخوام بگویم، "بطر از طوفان چه پاک" دانش آموز دیگری سام آقای گودرزی که در امتحانات حال سوم متفرقه موفق شده بود میگفت: "من قول شده ام، اما پیچیده زیرا اگر در برابر پیرمیشای زیر قرار بگیرم نمیتوانم جواب "آری" بگویم.

آیا شما تمام قصایای همدسه سال هفته و نهم (صرف نظر از قصایای حال هشتم) را خوب میدانید؟ و آیا هر یک از قصایا را بیرون می آورید؟

آیا تمام خبر سال سوم را از آغاز تا انجام خوب میدانید؟ و آیا میتواند تمام سائل جبر را بدون اشباه حل کنید؟

آیا تمام کور و مسئله فیزیک را خوب می دانید؟

آیا تمام شیمی معدنی و آلی را خوب بلد هستید؟

از خود سؤال کنید، عربی چقدر میدانید؟ از اول تا آخر سال چند انشاء نوشته اید؟ از لغات املائی چقدر یاد گرفته اید، آیا از روی غلط دیده ها هیچ نوشته اید؟ از کتاب فارسی سوم یا پنجم چقدر خوانده اید آیا معانی و املاء لغات سراسر کتاب را بخوبی میدانید؟

زبان انگلیسی چقدر میدانید؟ آیا املاء تمام لغات و تمام حملات کتاب انگلیسی را که خوانده اید میدانید؟ مگر تمام این درسا جزء برنامه سال سوم نیستند؟ میگویند برنامه سنگین است، بسیار خوب، شما لاف بلاندازه سعی از برنامه را خوب یاد بگیر. آنوقت خواهی دید که موفقیت با شما است.

ایهم عقیده آقای گودرزی بود، ولی عده ای دیگر از دانش آموزان هستند، که مرتب به کلاس می آیند و مرتب هم درس میخوانند، ولی در امتحانات موفق میشوند. آیا میدانید که علت مردودی این قلیل دانش آموزان چیست؟ این موضوع دو علت دارد.

اولاً: باید توجه داشته باشید که درس خواندن و با اصطلاح درس بلد بودن، با امتحان دادن دو موضوع جداگانه هستند، زیرا: بسیاری دانش

۴- من درس چند سال را میخوانم در یکسال یعنی ۸ ماه، یعنی ۳۰۰ ساعت بخوانم، من همین درسی را که دانش آموزان دبیرستانها در مدت سه سال با روزی ۵ ساعت میخوانند و در روز امتحانات هم تحدید می شوند در مدت ۸ ماه خوانده ام، با این وضع انتظار قبولی هم دارم!!

آقای سلیمی میگفت: "اصلاً" اغلب ما مردم، از هزارها قدم به سوی هدف، فقط یک قدم بر میداریم و فوراً هم انتظار نتیجه عالی را داریم" در آغاز سال صدها دانش آموز در آموزشگاهها نامنویسی میکنند، فقط شبهای اول سال را مرتب بکلاس می آیند، اما بعد از یکی دو ماه، یا اصلاً نمی آیند و یا از ۷ شب هفته هشت شبش را بکلاس نمی آیند، در زمستان هم که هوا سرد است، انسان درورش می آید، که کنار بخاری یا زیر کرسی گرم را ترک کند و در باران و برف و سرما بکلاس برود. یکماه قبل از عید و یکماه بعد از عید را هم که دچار گرفتاریهای عید هستیم و بکلاس نمی آیم. آنوقت با این وضع وقتی که در امتحانات آخر سال مردود میشویم، اسرورها را در هم میکنیم و به قول فراسویها دگورازه و آن کورازه می شویم و به وزارت فرهنگ و به برنامه و بهمه کن و بهمه چیز دشنام می دهیم.

آقای سلیمی میگفت: "من در جائی خوانده بودم که، در تظاهرات اجتماع و در میان مردم، هیچکس برای خود قاضی عادل نیست، فقط در گوشه ای آرام و خلوت و دور از هیاهوی گوشخراش اجتماع است، که انسان قادر است درباره خود درست قضاوت کند، و به گناهان خود اقرار نماید. سهم در آن هنگامیکه جواب مردودی خود را گرفتیم به فرهنگ و اجتماع و همه کس دشنام میدادم، ولی وقتی به خانه آمدم و علت مردودی خود را در روی کاغذ نوشتم، فوری تسکین یافتم و با خود گفتم "آری، از ماست که بر ما است" آن دانش آموز فعال و زحمتکشی که در گرمای تابستان و در سرمای زمستان لحظه از مطالعه و آمدن به کلاس یاز نمانده و شب را تا نیمه های شب سر به بالین استراحت نگذاشته است و چشم بر هم نهاده و تمام درسهای خود را یاد

آموزانی که تمام درسهای امتحانی را بخوبی حاضر کرده اند ولی در اثر نداشتن روحیه قوی، و غلبه ترس و وحشت بر ایشان و در اثر ندانستن راه و روش امتحان دادن در جلسه امتحانات خود را می‌بازند، سئوالات را عوضی و غلط می‌نویسند و بالاخره مردود میشوند.

ثانیا: "عده دیگر از دانش آموزان، مرتب به کلاس آمده اند و زحمات زیادی هم برای یادگرفتن دروس متحمل شده اند، ولی در اثر نبودن دبیران وارد به برنامه و یا وارد نبودن خود دانش آموز بنوع سئوالات و نکات مهم برنامه کوره راه را بجای شاهره انتخاب کرده و در نتیجه مردود شده اند. دانش آموزی میگفت: "من تمام وقت خود را برای حل کردن رادیکالها و مختصات و معادلات درجه دوم صرف کردم و برعکس به معادلات دو مجهولی و یک مجهولی که صد درصد هر سال در امتحانات گفته میشود توجهی نکردم، و همین باعث مردودی من شد.

دانش آموز دیگری میگفت: "من اغلب وقت خود را در غریب صرف حل کردن مسائل سور و کار و توان کردم و به مسائل الکتریسته کمتر توجه نمودم، با اینکه در امتحانات موفق شدم، ولی در درس فیزیک نمره خوبی نگرفتم. دانش آموز دیگری عقیده داشت که پایه قبولی اغلب دانش آموزان بر روی دیگته و انشاء است. زیرا اغلب دانش آموزان از درسهای فیزیک، شیمی، جبر، هندسه کم و بیش نمراتی می‌آورند، و از دو درس عربی و انگلیسی که دو درس مشکل هستند نمره کم می‌آورند و تنها دروسی که میتوانند کمبودنمرات دروس دیگر را جبران کنند، دو درس املاء و انشاء میباشد یک نمره ۱۸ یا ۱۷ از املاء و یک نمره ۱۴ از انشاء کافی است که قبولی دانش آموز را تضمین کند، با کمی زحمت کشیدن و کار کردن میتوان از املاء و انشاء نمره خوبی گرفت، ولی اگر، تمام وقت خود را سراسر سال صرف جبر بکنیم، معلوم نیست که باز هم حتماً یک منها یا باضافه انتخاب نکنیم.

بنا بر این، دانش آموزانیکه یک سال امتحان داده و مردود شده اند، بخوبی میتوانند به برنامه درس سال بهم تسلط داشته باشند، و درس های

بهم ضروری را از درسهای دیگر تشخیص دهند و از طرفی از شکستی که خورده اند میتوانند تجربیاتی گرفته و راه پیروزی را بیابند، یعنی راه و روش امتحان دادن را بیاموزند، ولی بدبختانه اغلب جوانان ایران، بمحض اینکه در سراسر راهی شکست خوردند، بجای آنکه از آن شکست استفاده ای برده و تجربیاتی بدست آورند و شکست را بمنفع خود تمام کرده دوباره علیه شکست قیام کنند، برعکس میگیرند، روی بر میگردانند، روحیه خود را می‌بازند و بجای آنکه بر علل شکست و راه پیروزی باندیشند، بکلی از مبارزه دست برمیدارند در حقیقت حای تأسف است، که عده زیادی جوانان مالم و ورزشکار با داشتن بازوان قوی و بدنی نیرومند و ماهیچه های ورزیده دارای روحیه ای ضعیف می‌باشند و ادعای انگلیسهارا به اثبات میرسانند، آنجا که میگویند: "یک مرد میتواند دارای اندامی بزرگ و قوی باشد، ولی نمیتواند دارای روحی بزرگ باشد" این گفته کاملاً درست و بجاست زیرا بیایند جوانانیکه با بدنی ضعیف و ناتوان دارای روحی بزرگ و همتی عالی می‌باشند، بهترین محرک جوانان برای مبارزه کردن و از شکست نهرا سیدن و در زندگی پیش رفتن مطالعه سرنوشت مردان بزرگ است، بنا بر این متهم شده از سرنوشت مردان بزرگ را از کتاب راز کامیابی مردان بزرگ در اینجا نقل میکنم.

### چرا شکست بخوریم ؟

کامیابی غالباً " یک قدم دورتر از شکست نیست، مردان کامیاب غالباً از شکست، میوه پیروزی را چیده اند و بسروزی رسیده اند. ایشان میدانستند که سن "شکست" و پیروزی غالباً " فاصله" بسیار باریکی وجود دارد. اغلب اشخاص قادر نیستند این فاصله کم را بینند و از اینرو در همان لحظه ای که نزدیک است پیروز شوند و به مقصود رسید، دست از فعالیت و مبارزه، بر

می‌دارند و در قلمرو "شکست" نه عقب نشینی می‌پردازند. و آن وقت رشک میبرد بر کسیکه به کامیابی نائل شده‌اند، ولی نمی‌بینند که آنان پیروزی خود را از کام ازدهای "شکست" ربوده‌اند.

نحمل "شکست" و ادامه به پیشروی علیرغم "شکست" ما را خواهی، نخواهی به سر منزل کامیابی میرسانی، آنکه پیوسته بر زمین می‌خورد و بار بر میخیزد و در راهی که پیش گرفته‌است، پستی می‌رود، سرانجام به مقصد خواهد رسید.

برای اینکه "شکست" ما را "شکست" ندهد، نباید گذاشت "شکست" سوهان روح شود. بر عکس باید در برابر سیل بلاها و محن چون سد محکم، برجای ایستاد و مقاومت کرد تا "شکست" ناله کنان به دریای نیستی فرار کند.

مردان بزرگ عناصر برگی را از رنج و سختی "شکست" و ناکامی بیرون آورده‌اند. طوفانهای بدبختی استعدادها را مکتوف و قوای درونی انسانی را تقویت کرده‌است. پادشاهان فقط بر خلاف جریان هوا بهوا می‌روند.

بدبختی معلمی است سختگیر، ولی سختگیرهای آن سوره‌های شیرینی در بر دارد، پس چه شکست اگر می‌دهام بیفز بگویم: "شکستهای زندگی و نه پیروزیهای آن مرا توانا ساخته‌اند" چه شکست اگر ناعری حمرت بخورد.

به سبب نشینی زندانیان بر محرم حرمت که نقل محلشان دانه‌های زنجیر است تاریخ فرهنگ آدمی نشان میدهد که اغلب آثار بزرگان در زندان و تبعیدگاه موجود آمده‌اند، زندان هم قوای خفته بسیاری از اشخاص را بیدار کرده‌است. "راهن کروسو" شاهکار ادبیات انگلستان، در زندان به وجود آمد.

سروالتیرالد "تاریخ دنیا" را در زندان نوشت. تهر و گاندی بهترین آثار خود را در زندان نوشتند. گاندی زندان را "مندیپ" یعنی عبادتگاه می‌نامید.

جان بهان، کتاب "سیاحت مسیحی" را در زمانیکه در "زندان بدفورد" بود، نوشت. مارتین لوتر در زمانیکه در "قلعه وارنهورک" محبوس بود، کتاب مقدس را ترجمه کرد. لنین شاهکارهای خود را در تبعیدگاه اختیاری خود، سویس، بوجود آورد. هوگو، سنوایان را هنگامیکه از فرانسه تبعید شده بود نوشت.

با روبرو شدن با "شکست" و مشکلات، مرد می‌رومند میگردد. زندگانی عالی، زندگانی سخت و دردآلود است. کسیکه تن و روان خود را برای منظور عالی برنج می‌افکند، به بزرگترین کامیابها نائل میگردد. مردان بزرگ نمی‌سودند و آنی راحت جستند و در سفر زندگی، منتقت را همفر خود قرار دادند.

درختهایی که، روی کوهساران می‌رویند، توانا تر از درختانی هستند که در دشت و دمن روئیده‌اند زیرا درختهای کوهی بیشتر در معرض طوفانهای شدید هستند. به تاریخ نگاه کنید. ملت هائیکه در دامنه کوهها زندگی می‌کرده‌اند همیشه توانا تر از مللی بوده‌اند که در دشت و دمن روزگار می‌گذرانده‌اند. "روزگار سخت و خشن است. کسی که مانند روزگار سخت و نیرومند شست نمی‌تواند در برابر مشکلات تاب مقاومت بیاورد."

روحهای خواب‌آلود نمیتوانند با صاعقه و برق صحبت کنند از این رو دائما "باید بگوئیم، بر ضعف خود فائق آئیم، تا شکستهای پی‌درپی به ما روی نیاورد. چه شکستهای پی‌درپی بر خلاف شکست موقتی، قاتل روح و جسم است. از اینرو باید هر شکست ناگواری که در گذشته بر ما وارد شده، اگر برای ما عبرت افزا نباشد، فراموش کنیم. چه بیاد آوردن اینگونه شکستها جز این که بر ناراحتی ما بیفزاید شمری نمیدهد. باید کشتی ایام گذشته را پشت سر خود سوزانید و در کشتی حال یا توشه امید بسوی آینده رهپار گردید.

فراموش کردن مصیبت، راه درمان آنست، ولی در ضمن نباید مصائبی که در آتیه ممکنست به ما روی آورد، نادیده گرفت، بلکه باید همیشه برای استقبال از آن آماده بود، چه همانطور که گفته‌اند: غالباً "برد با کسی است که خود را برای هر باختن مهیا ساخته‌است."

بدبختی وقتی که، با روحی توانا روبرو شد، نه تنها بان گزند نمی‌رساند، بلکه توانا ترش می‌سازد. از اینروست که "گوته" میگوید: اخلاق را طوفانهای روزگار تقویت میکند. و نایلهون عهده دارد: "شدائد و آلام هوش انسان را تیزتر و محصول خیزتر میکند" خرافات مردم گوری است که در آن استعدادها پشان

مدمون مانده. چرا؟ برای اینکه هیچگونه پیش آمد فوق العاده ای باتان روی  
ساورد، با قوای دماغی خود را بکار اندازند، علت اینکه اغلب مردان بزرگ  
از یک کلبه محقر با بیرون سواده اند، همین است که، آنان دارای این شانس  
ندند، که با شکستها و ناکامیها روبرو شدند و در نتیجه قوای دماغی آنان به  
کار افتاد و استعدادهایشان آشکار گردید.

پس نه تنها درد و ناکامی و شکست بد نیست، بلکه همینهاست که مایه  
سر بلندی میشود. زندگی چیزی جز تهذیب روح با آتش رنج نیست. از اینرو  
ناصر خسرو گوید:

تا بپند رنج و سختی، مرد، کی گردد تمام

تا نابد، باد و باران گل کبابویا شود

"سوانارولا" هم عاشق دختری گردید، ولی به وصالش نرسید، چون  
بسوا بود. این ناکامی چنان این مرد را توانا کرد که وی از آن موقع به بعد  
پس پا به دنیا زده، مشغول مبارزه، با فساد شد و یکی از دهریان بزرگ بشر  
گردید.

س کیکه در زندگی قصد پیروزی دارد، نباید حتی از ورطه های هولناک  
و سراسیمهای خطرناک بترسد. (در حین نوشتن این فصل با یکی از رفقای  
دورشنکار مصادف شدم، وی گفت: "چرا خود را راحت نمبکنی، بنویس:

در مسابقات مشت زنی، تاحریف صدها مشت به سر و رویش نخورد پیروز  
نمیشود، کمبکه خواهان پیروزی است باید مشت بخورد،

کوتاه سخت آنکه، نباید، از شکست و ناکامی بترسم، بلکه باید ستفویت  
خود پردازیم، تا به تنها بر شکست و ناکامی غلبه کنیم، بلکه آنها را مورد  
اعضاده قرار دهیم. بفول نهجه: "آنچه وحشتناک است ارتفاع نیست، بلکه  
افتادن از ارتفاع است" شکست نیست که آدمی را شکست میدهد، بلکه قبول  
شکست است که اسباب شکست را فراهم میسازد، نیجه میگوید: "کمبکه کوههای  
مایل را بر پا میکند سر همه مصائب اعم از شوخی و جدی میخندد" چنین  
شخص چون پناه، عمیق و چون کوه بلند و چون آسمان بگراں میگردد و در نتیجه

هیچ چیز او را از پای در نمیآورد و خود او بر همه کس و همه چیز مسلط میگردد"  
آری، جوانان بزرگ، همه باهم در راه پیروزی بسوی آینده ای روشن و  
تابناک گام بر میداریم. شکست و ناکامی برای ما مهیومی ندارد، ما شکست  
نخواهیم خورد، ما شکست نخواهیم خورد.

هستم. هر شب مرتب با شما به آموزشگاه خواهم آمد ولی بگو به منم، که شما چرا پارسال قبول نشدی؟ لابد، مشیم یکسال بیایم، قبول نخواهم شد؟"

صعد گفت: "بلی، من سال گذشته به آموزشگاه رفتم، ولی به واسطه نداشتن تجربه رفوزه شدم. شما بر این امسال، راه درس خواندن، راه آموزشگاه رفتن و خلاصه؛ همه فوت کوزه گری، درس خواندن را یاد گرفته ام. اگر شما میخواهی، انتباهات مرا نکنی و امسال قبول بشوی، باید آنچه را که نتیجه تجربیات من است، میگویم یا دقت گوش داده و بخاطر بهاری و بگاز بندی".

پس است که از روز ناسویی تا روز شروع امتحانات آخر سال نایستی مرتب به کلاس بیایی. همانطور که قبلاً" گفتم هوس درس خواندن یک دو ماه نباشد.

هرکس بتواند دو موقع از ایام سال را از آمدن به کلاس کوتاهی نکند، میتوان او را شخصی با اراده و علاقمند نامید این دو وقع، یکی اواسط سرمای زمستان و دیگری اواخر عید و نزدیک امتحانات است.

در آغاز سال و باز شدن آموزشگاههای شبانه، هر آموزشگاهی، کلاسهایش پر از دانش آموز است. زیرا:

اولاً - اغلب جوانان هوس درس خواندن کرده و برای نام نویسی به آموزشگاهها آمده اند.

ثانیاً - در سهای آغاز سال قدری آسان و در خور مهم دانش آموزان است. ولی اواسط سال، یعنی در ماه بهمن و اسفند سرمای زمستان و گرفتاریهای نزدیک عید، و سختی در سها هر سه دست بدست هم داده و دانش آموزان را فراری میدهند. و کم کم دانش آموزان کلاسهای شبانه رو به تحلیل میروند.

۱ - سرمای زمستان - دانش آموزان آموزشگاههای شبانه، عصر روزهای زمستان دست از کار میکنند و بخانه میآیند. نام را میخورند و بعد کار بخاری یا در زیر گرمی می‌نشینند. دهفته شمار ساعت دفاعی را می‌نمارد، ساعت رفتن به آموزشگاه فرا میرسد، آقایان شامل حال زیر گرمی رفته و لحاف را هم

## فصل نوزدهم

### مسئله قبولی را با این سه فرمول حل کنید

حسین میدید که هر روز همکار نهارش، بهحض اینکه دست از کار مکتد، کاسباسی را بر بعل رده و به آموزشگاه میرود. حسین هم خیال افتاد، که مانند همکارش، روزها را کار کند و شبها را برای خواندن درس به آموزشگاه برود و صفا" میدانست که همکارش سال گذشته هم به کلاس میرفت. ولی مردود شده بود.

حسین چند روزی با این خیال بود، تا بالاخره یک روز تصمیم گرفت، که با همکارش در این باره صحبت کند.

همین کار را هم کرد. همانروز حسین با همکارش برای خوردن نهار به خانه رفتند. حسین گفت: "من چند روز است، بابی فکر افتاده ام، که با تو به آموزشگاه بیایم".

صعد همکار حسین گفت: "مانعی ندارد، تو هم مثل من می‌توانی به آموزشگاه بیایی، ولی بشرط اینکه هوس درس خواندن، از روی بخار معده نباشد. یعنی حالا که هوس درس خواندن کرده ای، فقط یکماه به کلاس بیایی و بعد از یکماه از درس دلزده شده و لیس کنی".

حسین گفت: "نه، خاطر جمع باش، من خیلی به درس خواندن علاقمند



با خرخره این بالا کنیده است.

وقت رفتن به آموزشگاه است. شعور باطن و شعور خارج آقای تنبل خان هر دو به مجادله برخاسته اند. بالاخره خستگی روزانه و پر بودن معده و بخار کردن آن و سرمای زمستان هر سه بکمک هم استراحت و خواب را بر رفتن به آموزشگاه در این هوای سرد و برف و بوران ترجیح میدهند. بنا بر این آقای تنبل خان خواب را به رفتن آموزشگاه ترجیح میدهد و لحاف را پسر کشیده و به خواب نوشین فرو میرود.

اینجاست! که قدرت اراده و شعور باطن، باید جلوه کند و این قهپهل موانع را خرد نموده و درهم شکند.

۲- سختی درسها - در اواسط سال، کم کم تکالیف درسی زیاد مشکل میشود، و درسهای مهم و حاس خودمیرسد. در این موقع، دانش آموزی که از آغاز سال تاکنون درس هر شب را به شب بعد موکول کرده و مرتب هر شب تکالیف خود را انجام نداده است، از زیادی و سختی درسها وحشت میکند و از طرفی گمان میکند که تمام این درسها را باید در روز امتحانات جواب بدهد. بنا بر این با خود میگوید: "مکه تمام درسها را بلد نیستم، اغلب درسها را هم که نمی فهمم، پس روزه خواهم شد، پس چرا هم بام وقتم تلف کنم و هم پولم؟!"

سواسته پیدا شدن همین افکار منفی و غلط است، که از اول بهمن صرار دانش آموزان شکست خورده از درس شروع میشود و کم کم کلاسهای شبانه حالی میگردد.

۳- نزدیک عید بودن - فرارسیدن عید و گمرانیهای نزدیک عید، یکی دیگر از عواملی است که باعث ترک تحصیل دانش آموزان شبانه میشود. بعضی از دانش آموزان هم بتصور اینکه، بعد از عید دوباره به کلاس خواهند آمد، بیرویت و با اصطلاح بشتان باد میخورند و دیگر بر نمیگردند.

پس نخستین شرط موفقیت در امتحانات، داشتن یک اراده نیرومند است، که دانش آموز از سردی و گرمی هوا و شخصی و مریضی درسها نهراسد و

از آغاز تا آخر سال مرتب در کلاس حاضر شود.

در این موقع حسین با بیان محکمتری به صمد گفت: "صمد می بینی که در موقع کار یک میخی را میخواهی بچوبی بکوبی، هرچه بیشتر چکش بصریح میزنی، استقامت و پایداری میخ در برابر ضربات چکش بیشتر میشود؟ درس خواندن و گرفتاریهای زندگی هم مانند، همان چکش است و تو بمنزله آن میخ هستی، هرچه سختی و زیادی درسها سردی و گرمی هوا، گیر و دار و مشقات زندگی بیشتر بر شما فشار میآورند، شما هم باید همانگونه در برابرنا ملایمات استقامت و پایداری کنی، حتی یکشب از رفتن بکلاس بازمانی، زیرا آموزشگاه شبانه، مانند مدارس روزانه نیست، که هر سال یک کلاس بالا بروی در هر چند هفته یک مرتبه درس بدهند. در آموزشگاه معلمین هر شب و یا چند شب در میان، مرتب درس میدهند تا اگر یکشب یا دو شب غایب شوی، بکلی از درسها عقب خواهی افتاد، زیرا اغلب دروس، مخصوصاً "درسهای ریاضی چون زنجیر بهم متصلند، من و شاهم که کارگر هستیم و روزی ۱۰ تا ۱۱ ساعت کار میکنیم و تکالیف یکشب را نمی توانیم مرتب و کامل انجام دهیم، پس تکالیف چند شب عقب افتاده را چگونه میتوانیم جبران کنیم و دوباره خود را بکلاس برسانیم؟ بعضی از دانش آموزان تصور میکنند، که اگر یکی دو شب در کلاس حاضر نشوند، چندان تاثیری برای آنها نخواهد داشت. چنین تصور باطلی در نتیجه بی اطلاعی از درس است. دانش آموزی که یکسال مردود شده و سال بعد به کلاس آمده است، بخوبی بین به ارزش درس یکشب خواهد برد.

پس غیبت نکردن در کلاسهای شبانه دومین نکته است که باید به خاطر بسیاری.

ولی موضوع سومی که، اهمیتش کمتر از دو موضوع نخستین نمی باشد، انجام دادن تکالیف هر شب است، زیرا اگر شما از اول سال، تا روز شروع امتحانات، مرتب بکلاس بهائی و یکشب هم غایب نشوی، اما اگر درس نخوانی و تکالیف هر شب را مرتب انجام ندهی، نتیجه ای از زحمات خود نخواهی گرفت، بامستی اراده داشته باشی، هر شب که بخانه میروی، تمام تکالیف آن

شب را مرتب انجام دهی و هیچ شبی درس را نفهمیده و یاد نگرفته برای شب آینده گذاری.

حین پس از لحظه ای سکوت رو بهمکارش صمد نموده گفت: "صمد، من سال گذشته در آموزشگاه درس میخواندم و در آخر سال مردود شدم، ولی خیلی چیزها فهمیدم، اگر تو هم میخواهی مثل من دو سال درس بخوانی و در همان سال نخستین موفق شوی، باید این سه نکته مهم را رعایت کنی، من پشت جلد تمام کتابهایم این سه نکته را نوشته ام، تا هر وقت هر کدام از کتابهایم را میگویم منم با آنها بخورد.

۱- من از اول تا آخر سال در هیچ موقعی از ایام سال از رفتن بکلاس خودداری نخواهم کرد.

۲- من تا حدود امکان هیچ شبی غیبت نخواهم کرد.

۳- من تخصصی هستم با اراده، هر شب تکالیف خود را مرتب انجام خواهم داد و درس هر شب را خوب خواهم فهمید.

همه چیز را حسین گفت، من دیگر حرفی ندارم که بگویم، ولی تنها یک چیز میخواهم بگویم، و آن اینکه: همه دانش آموزان این سه موضوع را میدانند، ولی یک نیروی سهل انگاری و بیحالی با خود آگاه آنها را از انجام دانستیهای خود باز میدارد، مثل اینکه بخود اطمینان ندارند، و همیشه انتظار دارند که دست غیبی آنها را از گرداب گرفتاریها و نگرانیها نجات دهد. حلی کم دیده که دانش آموزی در موقع گرفتاری قلم و کاغذ بدست گیرد، و درباره کار خود دقیقاً فکر کند و با نوک قلم گرفتاریها و موانع هدف و علل اشتباهات زندگی خود را بشکافد و پی به موجبات صحتی و عفا افتادگی خود ببرد و پس از کشف علل آن در صدد چاره برآید و راه را خود برای خود باز کند، این بیحالی و غفلت بعضی دانش آموزان و جوانان تا آنجا ریشه دوانیده که عده ای از دانش آموزان شباه آموزشگاهها گمان میکنند که اگر چند کتاب درسی خریداری کنند و چند ساهی با مدها شب غیبت بکلاس بیاورند و روی کلاس درس و بوی معلم با آنها بخورد، و چشمهایشان با خطوط کتاب و قیافه کتابها مصاف خود در آخر

سال قبول خواهند شد. در صورتیکه دانش آموزان باید بدانند که معلم در کلاس فقط و فقط بمنزله راهنما است، شما میگویید: "که راه رسیدن به هدف و موفقیت این است" این شما هستید که باید در راه آرزو و ایده آل خود گام بردارید و شبانه روز زحمت نکنید و پیش بروید. نمیدانم؟ تا کی از دانش آموزان را با جبار و بزور باید یگاری داشت؟ پس چه موقع عادت خواهید کرد که آقا بالاسر نداشته باشید و باتکاء خود پیش بروید؟

دانش آموزان عزیز! در تمام کارهای بزرگ و کوچک خود و بعضی کارهای دیگر که بگمان شما بی ارزش است دقیق و عمیق فکر کنید و از دور و نزدیک، از گوشه و کنار درباره آن موضوع بیاندیشید، ارزش حقیقی آنرا روی کاغذ بیاورید، چنانچه نفعی در آنست حداً تصمیم بگیرید و عمل کنید و اگر بیهوده است و ضرورتی برای شما ندارد، بدورش افکنید و افکار خود را از آن بشوئید و مغز را سبک بار کنید.

در خامه این سه فرمول را بخاطر بسپارید و نصیب حدی و آهنگین برای عمل کردن بآن بگیرید و در امتحانات موفق شوید.

فرمول شماره (۱۵)

۹ تا ۱۰ ماه تمام به کلاس بروید

فرمول شماره (۱۶)

تکالیف هر شب را مرتب انجام دهید

فرمول شماره (۱۷)

در کلاس غیبت نکنید

از خود نمکنند، آنوقت است که شهوت انسان را بهرکجا که بخواهد ببرد و بهر سو که مایل باشد می‌کشد.

اشخاص با هوش و متکر و خیالی رودتر از اشخاص ساده و سطحی مثلا به شهوت می‌شوند، زیرا شا در حیوانات هیچکدام از شهوات عالی مانده، شهوت تن و موسیقی، شهوت علم و دانش و شهوت هیرهای دیگر را نمیتوانید مشاهده کنید، چنانکه در فوق ذکر شد شهوات بر سه قسم هستند و اکنون به تعریف هر یک جداگانه می‌پردازیم،

۱- شهوات عالی - شهواتی هستند که پیدایش آنها در اشخاص باهوش و دانشمند موجب اختراعات و اکتشافات و خدمات بزرگ اجتماعی می‌شود. چنانچه پاستور شهوت تحقیق و تخصص در علوم طبیعی بداست، چگونه میتوانست شبانه روز هجده ساعت در آزمایشگاهها کار کند و رنج ببرد، تا در نتیجه علت امراض گوناگون را که میکروب است کشف کند؟ و بدر میریان بشر نام گیرد؟

اگر فردوسی شهوت مین پرستی نداشت چگونه مینوایت سی و پنج سال از بهرین دوران زندگی و جوانی خود را صرف سرودن اشعار رزمی کند؟ اگر ناپلئون شهوت حاش طلبی نداشت کجا میتوانست شبانه روز با دشمنان فرانسه بجنگد و شبانه روز کوشش و جد و جهد کند و بیش از پنج ساعت در شب نخوابد؟

۲- اینستین را چه نیروی بدان مقام از دانش رسانید؟ پیدایش اسپهه اختراعات عجیب و حیرت انگیز، همه دریرتو شهوات عالی بوده اند و همین شهوات هستند که موسیقیدانهای بزرگ و نغرای نامی و نویسندگان زیر دست را به جامعه بشری تقدیم میدارند.

۳- شهوات پست - شهوات پست شهواتی هستند که چون گریبان آدمی را گرفتند، او را بدبخت کرده، بروز ساه می‌شاند، و زندگانی را درنظرش سیره و تار می‌آورد. آن فرد بدبختی که گلویش در سر بنده پولادین شهوات پست دچار شده، چه میکند؟ هرچه بخواهد از چنگال آن بگریزد

## فصل بیستم

### شهوات

دانش آموزانی که از کتابهای روانشناسی چیزی نمیدانند، و یا حیوانانی که درست پی یعنی دقیق شهوت نرسده اند از دیدن یا شنیدن این کلمه فدری شرمگین میشوند، و متعاقب آن حمله "شهوت پرستان" را در مغز مجسم میکنند، لذا یک حس نفرت و بدبینی شدیدی در آنها بوجود می‌آید.

حالا فکر میکنید که درباره شهوت، چه میخواهم بگویم و چه میخواهم بنویسم؟ میخواهم بگویم وقتی کلمه شهوت را درجائی می‌بینید، یا می‌شنوید، نخست معنی آنرا بفهمید، بعد توجه کنید که منظور کدام شهوت است؟ زیرا شهوات بر سه قسم هستند: شهوات عالی، شهوات پست، شهوات متوسط.

شهوت یعنی میل زیاد؛ معمولا هرکس در زندگی بیک کاری خوب یا بد زشت یا زیبا میل و علاقه دارد. هر وقت که این میل شدتش غزونی گرفت، یعنی وقتی این میل زیاد شد شهوت نام میگیرد. پس شهوت همان میل است، ولی میل شدید و زیاد، بطوریکه هنگام بروز و ظهور چشم عقل را کور میکند، پای اراده را می‌شکند و دست احساسات و عواطف را قطع میکند. هنگامی که شهوتی به نهایت شدت رسد، تمام احساسات، اراده، عقل، احساس و همه اعضاء بدن انسان مطیع و فرمانبر شهوت میشود و کوچکترین اظهار وجودی

میتواند، رندگیش در یاس و ناکامی نعرت و بدبینی میگذرد. از زندگی خسته و درمانده است، دیگر بستوه آمده، میخواهد خوشبخت باشید ولسی نمی تواند. اراده پولادینی میخواهد که آن فرد مبتلا بشهوت بتواند خود را از قید و بند این عفریت هائل یعنی شهوت برهاند. شهوات پست کدنها هستند؟ شهوات پست عبارتند از: شهوت قمار، شرابخواری، شکم پرستی، تنهلی، کینه توزی، حسد، پول پرستی و شهوات شیر و ترپاک و نظایر اینها هستند که مردان آن در بیعوله و ماسمرای زندگی و در اعطاق سیره و دوداندود بیه چال حیات بسر میبرند.

۲- شهوات متوسط- شهوانی هستند که از حیث شدت ما بین شهوات عالی و پست قرار دارند. مانند شهوت ورزش، در خاتمه تعریف باید توجه داشت که هر فردی بیش از یک شهوت نمی تواند داشته باشد.

#### راه جلوگیری از شهوات پست:

شهوات پست چگونه بوجود می آیند؟ شهوات پست بیشتر از شدت بیکاری جوانان و همنشینی آنان با مبتلایان بشهوات پست بوجود می آیند. این بیکاری است که جوانان را باینسو و آنسو و بدنال این دوست و آن رفیق و به گوته این کاباره و کنج آن سباهچال میکشد. جوانیکه شبانه روز عرق در کار و کوشش است و یا افکارش بر روی یکی از شهوات عالی تمرکز دارد، هیچگاه فرصت اندیشیدن بشهوات پست را ندارد، و هیچگاه از شدت بیکاری بی اراده و بی اختیار بدبال این و آن نخواهد رفت. پس چه بهتر که ما برای جلوگیری از شهوات پست، علاج واقعه را قبل از وقوع بنهائیم. چرا با اشخاصی که مبتلا بشهوت قمار و شراب یا چهر دیگر هستند بیامیزیم، و به محلهائیکه این قبیل شهوات در آنها رائج است قدم گذاریم تا متلا شویم؟

چنانکه قلا" ذکر شد، شما هرچه بیشتر درس بخوانید علاقه شما نسبت به درس خواندن فزونی خواهد گرفت و بر عکس هرچه از مطالعه و درس غفلت و دوری کنید، همانگونه میل درس خواندن از شما دور خواهد شد. شهوات

نیز چنین هستند، چون آهن ربا، هرچه بیشتر تمکین یابند ما را بیشتر بخود جذب میکنند و بعکس هرچه بیشتر مانع ارضای آن گردیم، کم کم ارسین میروند. پس باید از محیط شهوت انگیز دوری گزینیم و از دیدن و بیاد آوردن افراد و اشیائیکه در هنگام ارضای شهوات با ما محاور بودند خودداری کنیم. اگر ممکن است قمار بازی که ماله از شر قمار راحت شده با دیدن یکی از اصحاب و ادوات قمار شهوت خفته اش بیدار شود و همچنین شرابخواری که سال ها نوشیدن را کنار گذاشته، ممکن است با دیدن یکی از محل و مکان سابق و یا با دیدن یک گیلان شراب خوب دوباره شهوت خفته اش بیدار شود و بار دیگر او را در جنگال خود اسیر و زبون کند.

اراده در بر انداختن شهوات بسیار مؤثر است، اگر کسی تعین اراده را که قبلاً دستور دادیم مدنی انجام داده باشد در موقع بروز شهوات پست بزودی و آسانی میتواند خود را از جنگال آن رها سازد.

یکی از طرق مؤثر حایگزین کردن شهوتی عالی به جای شهوت پست میباشد. شهوتی نظیر شهوت گل پرستی، شهوت موسیقی، شهوت مطالعه و نظیر آنها را حائسین شهوات پست کنید تا بزودی شهوت پست را از شما دور کرده و خود بجای آن نهند و شما را از جنگال آن برهاند.

شهوت پست هیچگاه از بین نمیرود، بلکه در وجود انسان بطور خفیف زندگی میکند و خفته است، پس کییکه مبتلا بشهوت پست میباشد، باید همیشه مواظب و مراقب خود باشد، زیرا شهوت پست همیشه در کمن است، محض یافتن محیط مناسب دوباره طغیان میکند.

جوانان برومند: در خامه این فصل میخواهم بگویم که کشور ما سرمایه ندارد، سرمایه حقیقی یک کشور چیست؟ سرمایه حقیقی یک کشور رجال آن کشور است. سرمایه حقیقی کشور یعنی جوانان فعال و رحمتکش، دانشمندان و سیاستمداران پاک و بزرگ، مهندسان و فیریکداسها و سمیداسهای نسائی که متأسفانه ما از داشتن چنین سرمایه ای، سار مقبر هم، پس شما راست که در راه توسعه شهوات مالی پس خود و جوانان بکوسید، هیچ جای انگار و تنگ

و تردید نیست، که بعضی پیدایش شهوات عالی، مخترعین، مکتشفین و مردان زحمتکش و کاری بوجود می‌آیند.

بدبختانه عده‌ای از جوانان ما شهوت استراحت و تنبلی دارند، و چنان می‌اندیشند:

استخدم، ازدواج، استراحت، ایست هدف و فکر بعضی از جوانان که من از نزدیک با آنان تماس گرفته‌ام.

آری! آنها، آن جوانان تنبل و تن‌پرور می‌خواهند بعضی خاتمه تحصیل در یکی از ادارات دولتی استخدام شوند و بعد از مدتی ازدواج کنند و سپس زندگی را بگذرانند و تفریح و استراحت بگذرانند! به‌بینید آنها چه خطا کارند. ولی خوب بختانه عده این قبیل جوانان معدود است، و شما نیز از آنان نیستید.

## فصل بیست و یکم

### از تداعی معانی چه می‌دانید؟

منکه نمیدانم! چه میدانم؟ پس شما بگوئید.

مهرانگیز روزی مشغول ورق زدن و تماشاى آلبوم عکهایش بود در این موقع چشمش به عکس یکی از دوستانش افتاد که سال گذشته به باطنسر رفته بود. مهرانگیز چون عکس او را دید، بیاد دوستش، بیاد دوران تحصیلاتش با او و بیاد کلاس دبیرستانی که باهم در آنجا درس میخواندند و بیاد دوستان و همکلاسیهای دیگرش افتاد. بیاد چهرهای دیگری افتاد، که خیلی مهرانگیز و شوراگیز بود و دلش شور زد، آن روزها، آن خیالها، آن آرزوها، آن درد دلها، آن همدردیها و رازها همه بکمرته ما دیدن یک عکس بخاطرش آمد، بالاخره آن خاطرات گذشته همه دست بدست هم داده، اشکهای شوراگیز را از دیدگانش جاری ساختند.

عبدالصمد در سال گذشته در آموزشگاهی درس میخواند. و از مدیر آن آموزشگاه یک تقویم رومیزی عیدی گرفته بود، حالا هر وقت در اطاق چشمش بآن تقویم میافتد، بیاد آن آموزشگاه، بیاد آموزگاران و دبیران، بیاد کلاس درس، بیاد میز و نیمکت، بیاد در و پنجره و بیاد راهرو و دفتر و چیزهای دیگر آموزشگاه میافتد.

چند سال پیش در فصل تابستان در استخر مرج زاده، جوانی را دیدم که یکدست نداشت، ولی با یکدست ماهرانه در آب استخر شنا میکرد. حالا هر وقت آدم بیدستی را می بینم، بیاد مسامرت آن سال و بیاد استخر فرحزاد، بیاد مردمانیکه در آنجا شنا میکردند، بیاد درختهایی که اطراف آن بودند و بیاد چیزهای دیگر آنجا میافتم.

توجه میکنید که بعضی از امور چون زنجیری در معر بهم پیوسته اند، وقتی یکی از آنها بیاد میآید، سایر چیزهای مجاور آن هم بیاد میآیند. این عمل را که شما از دیدن عکس بیاد صاحب عکس و از دیدن نقویم به یاد آموزتگاه و بطور کلی هر وقت از دیدن چیزی بیاد چیز دیگر میافتید، در اصطلاح روانشناسی تداعی معانی نامیده میشود. که بهتر است تلسل افکار نامیده شود.

ارسطو بری یادآوری این قبیل امور سه قانون وضع کرده، که کما بیش سایر روانشناسان هم از او پیروی کرده اند. و این سه قانون عبارتند از: ۱- مشابهت، تضاد، مجاورت و مابطور خلاصه به تعریف هریک در ذیل میرد داریم.

۱- مشابهت: تشبیه بودن کلمه ای بکلمه ای دیگر و یا شبیه بودن چیزی به چیز دیگر شما را بیاد آن چیز میآورد. مثلاً:

منکه الان کلمه "چیز" را سه مرتبه تکرار کردم بیاد چیزهای زیادی که یکی از شاگردان در کلاس در جواب سؤال من گفت افتادم.

رضا بیگلو یکی از شاگردان بسیار کم رو و خجالتی و بیدست و پای کلاس است. سری پهن، چانه ای کشیده، بینی ای پهن و چشماهای فرو رفته و عمیق دارد، وقت صحبت کردن انگشتان دستهایش را درهم قلاب میکند و سرش را پائین میاندازد و بعضی اوقات یک دستش را هم تکان میدهد. رضا بیگلو شبی تکلیفهایش را نیاورده بود، از او پرسیدم: "چرا تکلیفهایت را نیاورده ای؟" پس از کمی مکث و بالا و پائین آوردن و تکان دادن دست و کج و راست شدن در جواب من گفت: "آقا چیز، منو بعد از ظهر چیز فرستاد پیش چیز که از بازار چیزو بگرم، من... من رفتم چیزو از چیز بگرم، چیز شد... آقا نبود"

چیزام بودند خونه، ما... من گفتم اگه سرم چیزامو بیارم، آموزتگاه چیز منه" خلاصه از صحبت آقای رضا بیگلو من ایرا فهمیدم، که ایشان را "چیز" پیش "چیز" فرستاده بودند که چیزو از چیز بگیرد و پیش چیز ببرند و بالاخره چیز هم چیز نشد و آموزتگاه هم چیز شد و تکالیفات هم چیز شد نمی دانم شما از این چیز ها چه میفهمید و بیاد چه چیزهایی میافتید، ولی در تداعی معانی که چیزی اسان را بیاد چیز شبیه آن میآورد قانون اول تداعی معانی "مشابهت" گویند. ولی باید توجه داشته باشید که آن امور و یا اشیاء شبیه هم بیشتر بیاد میآیند که بیشتر تکرار شده باشند، مثلاً: شما از شنیدن کلمه "سبز" زودتر بیاد درخت سر میافتید تا بیاد زمرد، درخت و زمرد هر دو سبز هستند، ولی چون درخت را بیشتر دیده اید، بنا بر این زودتر به یاد درخت میافتید. وقتی یک بچه مسلمان با تشنگی زیادی آب منوشد، از تشنگی خود بیاد تشنگی امام حسن (ع) میافتد، و یک مرتبه میگوید "سلام بر حسین لعنت بر یزید" ولی کسی نیست از او بپرسد که چرا میگوید لعنت بر شمر؟ پس هر وقت شما از رسیدن بهار بیاد جوانی و از رسیدن خزان بیاد پیری، و از دیدن کلمه سبز بیاد درخت سبز میافتید، اینرادر روانشناسی اصل مشابهت تداعی معانی میگویند.

۲- تضاد: تضاد، درست بر عکس و مخالف مشابهت است. مثلاً شما بمحض دیدن آتش بیاد آب میافتید، بمحض دیدن رنگ سیاه بیاد رنگ سفید میافتید یا هنگامیکه در زمان از سرما میلرزید فوراً "سند گرمای تابستان در نظرم مجسم میشود. آقای ضمیری میگفت: "دوستی دارم که بسیار بداخلاق و عصبانی باشد، هر وقت او را می بینم بیاد یکی دیگر از دوستانم میافتم که بر خلاف ایشان بسیار خوش اخلاق و مهربان است.

۳- مجاورت - بطور کلی هر چیزی که مجاور چیز دیگر باشد، شما هر وقت یکی از آنها را به بینید، بیاد اشیاء دیگر مجاور آن خواهید افتاد. مثلاً وقتی یکی از همکلاسیهای سابق خود را در خیابان می بینید، بلافاصله کلاس میز و نیمکت، در و پنجره و معلمها و شاگردان دیگر که همه مجاور هم بوده اند

باد مآند.

بعضی از شما بمحض دیدن یا شنیدن گوجه دهانتان آب میافتد، آیا اینطور نیست؟ اگر اینطور است، این برای آن می باشد که ترشی مجاور با گوجه است و شما بمحض شنیدن گوجه باد ترشی آن که مجاور با گوجه است میافتد و آنوقت دهانتان آب میافتد.

**اهمیت تداعی معانی** - علاوه بر اینکه تداعی معانی رل مهمی را در یادگیری بازی میکند، در زندگی اشخاص و در سرنوشت حوسبتی و بدبختی آینده کودکان تاثیر بزرگی دارد. این رسته سر دراز دارد، لذا وارد این بحث نمی‌شویم و فقط بطور اختصار میگوئیم: عقاید و افکار غلطی که در کودکی در ذهن افراد جای گرفته، در بزرگی، در دوران زندگی سهمی از سرنوشت خوشبختی و بدبختی افراد را بعهدہ دارد. برای روشن شدن موضوع بعنوان نمونه مثالی مآوریم.

شما هر وقت عدد "۱۳" را می‌بینید باد چه می‌افتد؟ فوراً "نحی‌های آن را بحاطر میآورید این قبل خرافات و صدها نظیر این، از کودکی در سفر شما ریشه دوانیده، بنا بر این هر وقت بعضی از افراد با یکی از این خرافات مصادف میشوند، خود را آماده برای پیش آمد ناگواری میکند و به استقبال اتفاقات میروند.

این موضوع در هنگام بازی والیبال بخوبی در بین دانش آموزان مشهود است دانش آموزانیکه به نحی عدد سیزده خیلی معتقد هستند، هنگامی که بازی آنها به سیزده میرسد، اغلب دست و پایشان بسته میشود توپ آنقدر سنگین میشود که انگشتایشان را بشکند و بگمان اینکه توپ را نمی‌توانند رد کنند، آنرا به نور میزنند و با بخارج رد میکنند، و یا پانجمی بگمان اینکه "عدد" نحس است و بازی آنها در "۱۳" متوقف خواهد ماند، لذا طرفین هشارتر شده و با دقت تمام بازی را ادامه میدهند و گاهی اتفاق میافتد که مدت‌ها توپ به زمین نمی‌افتد.

اطمینان داشته باشید، و هر وقت منکر این خرافات شدید و تصمیم

گرفتید که بر خلاف عدد "۱۳" پیش بروید، حتماً موفق خواهید شد، در آن هنگام خواهید فهمید که عدد "۱۳" و سایر معتقدات جز مفهومی بوج و بیمعی ندارند.

با بر این تداعی معانی در تربیت عقاید و افکار گوناگون اشخاص اهمیت بسزایی دارد و از آنجا به ناشر آن در زندگی و سعادت افراد میتوان پی برد.

خرافاتیکه از کودکی در مغز و شعور باطن بعضی از دانشمندان ریشه دوانیده، و با اینکه بی اساس و بوج بودن آنها میبرند ولی باز هم نمی‌توانند خود را از چنگال این قبل خرافات رها سازند.

حسد، کینه، دوستی، صمیمیت و خیلی چیزهای دیگری را که از طفولیت در عقاید کودکان رسوخ دهند، این عقاید در شعور باطن آنها جایگیر شده و در بزرگی آنها را رنج میدهد و زندگیشان را تیره مینماید، تداعیهای ناپسند اشخاص را بدبخت و گمراه میکند و بر عکس تداعیهای نیکو در سرنوشت و خوشبختی مردمان مؤثر است.

ثانیا" - دانش آموزیکه در کلاس نشسته اند و چشماهاشان به تخته و به دهان معلم دوخته شده ، ولی افکارشان در آسمانها و در درون موضوعهای خارج از کلاس سیر میکند ، بکمرنبه بخود می آیند و رشته افکارشان گسیخته میشود و متوجه درس دبیر فیزیک میشوند ،

با در نظر گرفتن مثال فوق خوبی واضح میشود که در استفاده از نداعی معانی برای یاد گرفتن درس دبیران موثرتر از دانش آموزان میباشد ، زیرا نفس عمده معده دبیر است ، ولی دانش آموزان میتوانند در قیافه و حرکت دادن دست و پوشیدن لباس و چگونگی اخلاق هر شب معلمین دقت کنند و هر یک از حرکات و تظاهرات دبیر را در درس آتشب دخالت دهند و با بیاد آوردن حرکات آتشب دبیر در یادآوری درسها استفاده کنند ، مثلاً :

آتشب که دبیر نیکی دستبایش را در جیب کرده بود و در کلاس قدم میزد ، درباره تاریخچه قبی صحبت میکرد ،

آتشب که دبیر فیزیک لباس ساه پوشیده بود ، بحث نور را شروع کرد در آتشب چه درسهائی داد ؟

آتشب که دبیر ریاضی کراوات فرمز رده بود دستور گرم را باد داد . آتشب که دبیر هندسه عصائی بود دانش آموزان قصیه حمار را یاد گرفته بودند ، با بر این دوباره آنرا درس داد .

آتشب که دبیر فیزیک دبیر نکلاس آمد ، فقط سه مثله از الکتریسته حل کرد و آن سه مسئله آنها بودند .

آتشب که دبیر طبیعی دستبایش را از طرفین بالا برده بود ، حجم خنثی ها را تعریف میکرد .

در آن هنگام که دبیر انگلیسی بند کراوات خل شده اش را سفت میکرد ، فلان جمله را گفت :

در آتشب که دبیر هندسه ریشش را نتوانشیده بود ، پالش باد کرده بود و یا دستش زخم شده بود فلان قضیه کتاب سوم را درس داد .

گذشته از اینکه حالات مختلف دبیر تداعی خوبی برای یاد گرفتن درسها

## چگونه از تداعی معانی دریاد گرفتن درسها

### باید استفاده کرد ؟

خسرو میگفت : شبی در کلاس ، درس فیزیک داشتیم و دبیر فیزیک اثر حرارتی و شیمیائی و آهن ربائی جریان برق را تعریف میکرد ، دبیر فیزیک در این صحن گفت " اگر جریان برق قطع شود ، غمره بحال اول بر میگردد ، و دیگر آب به اکسزن و کلدورون تجزیه نمیشود و لامپ هم خاموش میگردد " در این بین کلبه چراغ برق کلاس را که مجاور تخته و نزدیک دستش بود رده و چراغ برق کلاس خاموش شد . و پس از چند ثانیه دوباره کلبه را رد و کلاس روشن شد .

خسرو میگفت : حالا من هر وقت کتاب فیزیک و کلمه فیزیک را می بینم و با می خوم بیاد خاموش شدن کلاس و بیاد درس آن شب می افتم و درس های آتشب خوبی در بطرم محم میشود و درس آتشب را هیچگاه فراموش نمی کنم . ملاحظه کند که بک معلم روانشناس چگونه میتواند از نداعی معانی استفاده کند و بخوری تحول و تغییراتی در درس بدهد ، که آن درس هیچگاه از طر دانش آموز محو نشود .

اس اینکار آقای دبیر فیزیک برای دانش آموزان متعرقه چند فایده دارد . اولاً - هر دانش آموزیکه آتشب در کلاس بوده ، محض اینکه بیاد درس فیزیک بیافند و یا کتاب فیزیک و کلمه " فیزیک " را به بیند ، فوراً خاطره آن شب ، خاموش شدن چراغ و پشت سر آن علت خاموش کردن چراغ را در نظر آورد ، ادا درس آتشب را بیاد آورد و میداند ، که برق سه اثر مهم حرارتی ، شیمیائی ، آهن ربائی دارد .



میباشد، لوازم و اسباب کلاس و سردی و گرمی، برقی و بارانی بودن هوا و سایر چیزها در اصل محاورات مداعی معانی و ساد آوردن دروس گذشته نیز مؤثر است. البته در مورد دانش آموزان کوچکتر، هرچه قباغه و لباس معلم ساده تر باشد و در کلاس تصاویر و نقشه های گوناگون وجود نداشته باشد بیکوتر است. زیرا اغلب قباغه و لباس معلم اگر از حال عادی خارج شود و یا اگر در کلاس تصاویر و نقوش زیاد به در و دیوار وجود داشته باشد نظر دانش آموز و افکار او را بخود جلب نموده و متوجه خود میازد.

## فصل بیست و دوم

### تلقین به نفس

تنها راهیکه شما برای از نو پروردن خود در پیتش دارید، استفاده از نیروی محرکاتای تلقین به نفس میباشد زیرا همیشه، حالات، صفات و اعمال پسندیده که جلب توجه شما را کرده، و بوسیله تفکر و تلقین در محور باطن شما جای گرفت، خواه ناخواه به مرحله عمل در میآید.

دیل کارنگی در کتاب رفع نگرانیهای خود صفحه ۱۱۰ می نویسد: "طرز تفکر انرژانی و باور نکردنی در نیروی جسمانی ما دارد. هادفیلد معروفترین متخصص امراض دماغی انگلیس در کتاب ۵۴ صفحه ای خود تحت عنوان "نیرو از لحاظ روانشناسی" شرح میدهد، که چگونه تلقین فکری را در روی قوای بدنی در مورد سه نفر بوسیله نیروی منجم آرمایش کرده است. در مرتبه اول که در حال عادی و بیداری بودند حد متوسطه نیروی آنها ۱۰۱ پوند بود، ولی هنگامیکه آنها را هیپنوتیزم کرده و با آنها تلقین کرد و گفت که مردان ضعیفی میباشند، دستگاه نیروی منجم حد متوسط از ۲۹ پوند بالاتر نرفت و این مقدار یک سوم نیروی عادی آنها بود (یکی از این سه نفر کشتی گیر معروفی بود و هنگامیکه در حال هیپنوتیزم تلقین شد که ضعیف است، اظهار داشت که بازویش از بازوی یک کودک خیرخواه هم ضعیف تر میباشد).

برای دفعه سوم، در همان حالیکه تحت نفوذ خواب هیپنوتیزی بودند به آنها گفته شد که مردان نیرومندی میباشند و روی همین تلقین نیروی آنها بطور متوسط به ۱۴۲ پوند بالغ گردید. چون مغز آنها با افکار مثبت و نیروبخشی آنباشته شده بود، نیروی بدنی آنها پنج برابر گردید اینست قدرت باورنکردنی حالت فکری بشر.

در نتیجه تدریس سالهایتمادی و متوالی در کلاسهای شبانه این مطلب برای من چون روز روشن شده است، که زنان و مردان میتوانند با تغییر فکرتگرانی، ترس و بیماریهای مختلف را از وجود خود دور سازند و وارد مرحله نوینی از حیات شوند. به چشم خود صدها از این تغییرات را دیده ام و بقدری برایم عادی شده است، که دیگر از مشاهده آن متعجب نیگردم.<sup>۸</sup> ناپلئون هیل نویسنده روانشناس زبردست در کتاب راه توانگری میگوید: "روانشناسی ثابت کرده، که انسان هرچه را بخواهد همان را دارا خواهد شد، زیرا افکاری که بر او مسلط است و اعتقاد سوزان و شدید، برای داشتن چیزی یا رسیدن به مقصود یعنی یا تلقین به نفس تبدیل به حقیقت میشود، چه تلقین یا پیشنهاد بخود، دارای اثر و خاصیت غریبی است که منش و سیرت آدمی را ساخته و پرداخته می نماید.

من با شناسائی و معرفت به عمل دستگاه مغز توانستم منش و عاداتم را بطرز نوینی درآورده و خود را کاملاً "مجهز" نمایم. در این مجلس مشاوره خیالی هر یک از اشخاص بزرگ را به ترتیب زیر خطاب میکردم.

آقای "امرسن" میل دارم آن نکته ای که در زندگانی کشف کرده و روش خود قرار دادید بدانم و از شما استدعا میکنم، هر کیفیتی را که دارا بودید، به شعور باطن من تلقین کنید، تا من هم همان را از قانون طبیعت اخذ کرده و بکار برم.

آقای "ناپلئون" آرزومندم با شما همچونی کرده و دارای آن قدرت عجیبی شوم، که توسط آن مردم را به سعی و عمل وادار میکردید و نیز میل دارم راز آن ایلمانی که بواسطه آن توانستید شکست را تبدیل به فتح نموده و

موانع را از پیش پای خود بردارید کشف نمایم.

آقای "پین" اطمینان دارم به منبع و سرچشمه آن آزادی فکر و شهامت و استقامتی که شما داشتید پی ببرم.

آقای "داروین" میخواهم از شما صبر و حوصله پی بپایانی که در کشف علوم طبیعی به خرج میدادید کسب کنم.

آقای "لینکلن" خیلی مایلیم آن حس عدالت خواهی شما را داشته و آنرا جزء آداب و منش خود قرار دهیم.

آقای "کارنگی" من از شما برای خادمانی و آرامش خاطر که به من ارزانی داشتید سپاسگزارم.

آقای "فرد" شما یگانه شخصی هستید که لوازمات کار مرا تهیه کردید. من میخواهم روح پایداری و عزم و تصمیم و اعتماد به نفسی را که شما داشتید دارا شوم.

آقای "ادیسن" من طرف دست راست شما بنسخته ام و از کمکی که برای پی بردن به علت فتح و شکست با من نموده اید متشکرم، ، ، ،

تلقین به راههای مختلف در وجود ما تاثیر کرده و اثر خود را می بخشد، جوانان اهل مطالعه مخصوصاً "جوانانیکه زندگی مردان بزرگ را مطالعه میکنند، خواه ناخواه در ضمن مطالعه افکار و عقاید و اعمال آنها در ضمن تلقین میشود، چه بهتر کسیکه هدفی عالی در پیش دارد، صفات اخلاقی هر یک از مردان بزرگ را انتخاب کرده و بخود تلقین کند.

یادآوری تلفتهایی که در زندگی روزانه به ما میشود، لازمترین شرط است زیرا تنها بدین طریق است که دانش آموزان، دقیقتر پی به حننه علی تلقین برده و مبحث تلقین به نفس را بخوبی درک خواهند کرد. بنا بر این لازم میدانم، چند اتفاقی که برای من و نزدیکانم روی داده که خود شاهد تاثیر تلقین های صحنه بازی بوده ام بیان کنم.

تاثیر تشویق و تلقین در مایقات والیال بخوبی نمایان است. اگر تشویقهای رفاطوری باشد که در بازیکنان خوب تاثیر کند، یعنی جمله خوبی

طوری باشد که بازیکن را به هیجان بیاورد، در پیروزی آن طرف شکی نیست، همینطور بر عکس تلقین منفی در روحیه بازیکنان اثر میکند و باصطلاح "دست و دل" بازیکنان را سرد مینماید، ناچاره که بعضی اوقات بازیکن از عصبانیت نوب والیبال را با لگد میزند.

این تشویق و تلقین در تمام بازها و صافها، تاثیر نیک با بد خود را میکند. برای اولین بار در یکی از صابقات کشی داخلی دبیرستان شرکت کرده بودم، آنشب عده زیادی از دانش آموزان تمام کلاسها و همچنین عده ای از رفقای همکلام برای تماشا و تشویق به سالن کشی دبیرستان مروی آمده بودند، یوسله بلندگو نام من و حریفم برای آمادگی کشی اعلان شد.

پس از چند دقیقه دیگر، در روی تشک کشی مشغول پیچیدن بیکدیگر بودیم، حریف من صابز بیرومندی بود، من که بکلی خسته شده بودم، دستها و باهام دیگر حرکت نمیکردند، بزور خود را سرپا نگاهداشته بودم. نمیدانم شاید حریف منم همینطور بود؟ از همه بدتر اینکه هنگام فرعه کشی من به خاک افتادم. حالا من باید دور او روی تشک بنشینم و دستهام را هم روی تشک بگذارم و حریفم مرا ببرد، آنهاییکه کشی گیر هستند میدانند که کسیکه بخاک افتاده است، اجازه بلند شدن ندارد، باید آنقدر در برابر حریف مقاومت کند و دفاع نماید تا وقتی تمام سده و نوبت دیگری برسد، برای اینکه وقت زودتر تمام شود و من زباده خسته نشوم، از تشک در میرفتم، باین وضع وقت را تمام کردم و نوبت بمن رسید، حالا باید حریف من بخاک بیفتد و من او را برگردانم، ولی وقتی من بلند شدم سرم گیج میرفت، خود را سرپا نمی توانستم نگاهدارم، اگر به کشی ادامه نمیدادم حریف من برنده محسوب میشد ولی ایرو میدانستم که "در آن لحظه ای که انسان میخواهد شکست بخورد پیروز میشود"، ناچار به کشی ادامه دادم ابتدا خیلی آرام بودم و کوشی نمیکردم، زیرا خسته بودم، در این موقع فریاد تشویق کنندگان شدیدتر میشد، عده ای مرا تشویق میکردند، عده ای حریفم را، ولی گوش هیچکدام از ما دو نفر این صداها را بخوبی نمی شنید، فقط بفکر این بودیم که وقت تمام شود و

ما از روی تشک فرار کنیم. ولی خستگی من کمی رفع شده بود، بنابراین مجبور بودم. برای تظاهر هم شده کمی کوشش کنم، فعالیت من بیشتر شده بود، در فاصله بسیار نزدیکی صدائی بگوشتم رسید که گفت: "تراوو طاروسی بخورش" این صدای محکم و آمرانه در سکوت سالن پیچید و ناشر خود را کرد، این تلقین و تشویق بیرونی عصبی بمن بخشید، بطوریکه من توانستم بایک تصمیم و حمله شدید حریفم را ببرم و اکنون که سابقه کشی آنشب بخاطر میآورم، پیروزی خود را مدیون تشویق و تلقین آن دوستم میدانم.

یکی از همسایگان ما دختری عصبانی داشت و همیشه با مادرش نزاع میکرد، روزی من با آنجا رفتم سر موضوع کوچکی دختر مریض و عصبانی رو به مادرش کرده، مانند همیشه شروع به فریاد کشیدن و داد و بیداد کردن نمود، من در آنجا حاضر بودم فوراً رو به مادرش کرده و گفتم: "راستی! سکنیه خانم اخلاقش نسبت به چند ماه پیش خیلی بهتر شده، خیلی کم عصبانی میشوند، ما دیگر صدایشان را هر روز کمتر می شنویم. فکر میکنم که یکی دو هفته دیگر عصبانیتشان بکلی بر طرف خواهد شد" در این موقع سکید خانم متوجه گفته های من شده و بمن نگاه میکرد، در این هنگام منم از روی برو و تر به چنان و بصورت او نگه کرده و با صدای محکم و آمرانه ولی کمی آرام و با حالت تعجب دوباره باو گفتم: "حقیقتاً اخلاقشان خیلی خوب شده است، رنگ و رویتان هم در اثر خونسردی بجا آمده" سکنیه خانم تسمی کرد و نا مدتی که من در آنجا بودم خسترت همیشگی خود را کنار گذاشته و خیلی به نرمی با مادرش صحبت میکرد، بطوری که مادر زحمتکش متعجب شده بود. فکر میکنم که این تلقین فقط برای همان چند دقیقه اثر بخش بود؟ نه! بلکه از فردای آنروز، دیگر بهیچوجه صدای او را از دیوار حیاط مجاور نشنیدیم، ملاحظه میفرمائید که چگونه با تلقین میتوان امراض روحی را مداوا نمود، این شبهه ای است که بوعلی سینا برای بهبود بعضی از سماران روانی کار میرده است. تاثیر یک طبق را هم از دبل کاری می شنود: یکی از بانوان نیویورک جست حام که با من دوست است حدسگاری گرمه و خواهش کرده بود که

دیگر آثار عصبانیت در او دیده می‌شد، چون از دوستش نام دارو را پرسید، گفت: "در این سنگ جز آب معمولی چیز دیگری نبود، ولی چون شما در موقع خوردن آب بخود تلقین می‌کردی که حتماً عصبانیت من رفع شده و از بین خواهد رفت، بنا بر این تنگ آب در بهبود شما مؤثر واقع شد".

هروقت به صحنهای عزاداری قدم می‌گذارید، بدون علت و سببی غمگین و متأثر می‌شوید و هروقت که شما بگویند یک ساعت دیگر در فلانجا جشن عروسی است، شما بدون سبب و توجه خوشحال و سرور می‌گردید، علت آن تأثیر و این شادی بیپایه چیست؟ سبب همان تلقین و تداعی است که از حونی و یا رنج شما دست می‌دهد.

سربازی چنین تعریف می‌کرد که "در قسمت ما سربازدهاتی فرار کرده بود، برای ترساندن و تنبیه او به او گفتند که تو را نیرباران خواهیم کرد. او را به صدانی وسیع آوردند، دستها و پاهای او را بستند و ده نفر مقابل او تنگ به دست، در حالیکه بطرف او نشانه رفته بودند نگاه داشتند، سپس چشم‌های سرباز فراری را که باید تیرباران شود بستند، بعد سرگروهیان با صدای بلند که سرباز بشنود، گفت: "هر وقت سه شماره شمرم، همه باهم شلیک می‌کنید، تا این سرباز خائنی که از سر خدمت فرار کرده پسرای خود پرسید "سرگروهیان دو شماره را با فاعله معین شمرد، ولی تا شماره سوم دیگر جانی برای سرباز نمانده بود، بالاخره شماره سوم گفته شد و ده سرباز همه باهم تفنگهای خود را بسوی سرباز فراری حالی کردند و سرباز سیجاره به زمین افتاد و مرد!! آیا فکر می‌کنید سرباز مرده بود؟ نه فقط از شدت ترس غش کرده بود، زیرا تیری ساو نحورده بود که بمیرد، سربازان طبق دستور قبلی تفنگهای خود را هوایی خالی کرده بودند، وقتی چشمها و دستهای سرباز عش کرده را باز کردند و پس از مدتی بهوش آمد، می‌پرسید مگر من زنده هستم؟ نه من خود نگاه میکرد و دست می‌مالید، زیرا گمان میکرد که سرها او را سوراخ، سوراخ کرده اند.

تلقین نیروی معجزاتی دارد، شما بوسیله تلقین و نیروی اراده می‌توانید خود را در زمستان گرم و در تابستان سرد نگاهدارید و کمی از تدبیر سرما یا

دوشنبه آینده به خدمت شروع کند، در این فاصله یکی از اشخاص که صلاً این دختر نزد او خدمت می‌کرده تلفونی نمود و از احوال خدمتکار جدید خود پرسید، اطلاعاتی که با او داده شد خیلی رضایتبخش نبود... با وجود این روزیکه خدمتکار شروع بکار کرد، جنت خانم باو گفت: "بلی من امروز یکی از بانوان که تو سابقاً پیش او بودی تلقین کردم و از اخلاق تو پرسیدم گفت: "دختری شرافتمند و درست است، خوب آشپزی میکند، در پرستاری اطفال ماهر است، ولی می‌گفت: "قدری سر بهواس، هیچوقت خانه را آنطور که باید نمرتب نکرد، بعقیده من خانم سابق شما قدری در عیبجوئی مبالغه کرده است. شما دختر مرتب و پاکیزه‌ای هستید، از هیئت و لباسان پیداست، اطمینان دارم که داخل منزل باهم مثل لباس خود بی‌عیب و نقص نگاه خواهید داشت و هیچ کاری لنک نخواهد ماند".

تلقین خانم در نلی تاثیر عجیبی کرد، "خانه از پاکیزگی میدرخشید، با کمال صرت یک ساعت پیشتر از حد عادی زحمت می‌کشید، اشیاء را پاک میکرد، ظروف را می‌شست...".

تلقینها همیشه زبانی نیستند، بلکه بعضی اوقات بوسیله عمل و انجام کاری بکسی تلقین میشود، بحوبی یاد ندارم که این داستان را در کجا خوانده و یا از که شنیده‌ام، دو نفر رفیق بودند، یکی از آنها مبتلا به مرض عصبانیت بوده هروقت در خانه عصبانی میشد، همه را بیاد فحش و ناسزا می‌گرفت و برادر کوچکش را کتک می‌زد، ولی از مدتی از اعمال ناخایست خود سخت پشیمان میشد، روزی بدوستش گفت: "که من خیلی عصبانی هستم و هنگام سرور عصبانیت به پیچوجمه نمیتوانم جلو خود را نگاه دارم و بعد از آرام شدن از عمل خود پشیمان می‌شوم، دوستش گفت: "من در منزل داروئی دارم که برای رفع عصبانیت تو بسیار مؤثر است، فردا بخواه ما بیا تا آن دارو را بتوبدهم" جوان عصبانی فردای آنروز، نزد رفیقش رفت و رفیقش تنگی پر از آب به او داد و گفت: "این تنگ را در خانه نگاه دار و هر وقت که عصبانی شدی، یک استکان از این شربت بخور" جوان عصبانی همین کار را کرد و پس از مدتی،

گرمای خود نگاهید. در صورتیکه در تابستان بمحض اینکه بگوئید: "ای وای از گرما پختم" شدت گرمی هوا دو چندان بیشتر در شما تاثیر خواهد گرد. روزی در زمستان در زیر گرمی نشسته و مشغول خواندن کتابی بودم، که در چند صفحه آن شدن حرارت و گرمای آنرا وصف کرده بود، در این هنگام من بی اختیار بر خاستم و بجزیره های اطاقی را باز کردم؛ زیرا کتاب بمن تلقین گرمی کرده بود.

در انتخاب کتاب برای مطالعه خیلی دقت بفرمائید. در آینده چه کاره خواهید شد؟ کتابکه مربوط به آینده شما است مطالعه کنید. زیرا بهیچ وجه کسی قادر نیست از تلقین بیرومند کتب بر حذر باشد. خواه ناخواه مطالب کتاب، اثراتی در مغز شما میگذارد، که پایه روحی و اخلاقی شما را تشکیل میدهد تا مآخذه ها و سینماها هر یک بنوبه خود تلقینهای موثر در شما میکنند، برای همین است که اگر هنگام خروج مردم از سینما در گوشه ای بایستید و به آنها نگاه کنید، همه را حزن آلود با حوشحال و مرور می بینید.

در برخورد به رفقای خود، هیچگاه آنها نگوئید، لاغر شده ای، چرا رنگت زرد شده؟ همیشه بدوستان خود بگوئید، شما را خوشحال می بینم، چهره ای گشاده دارید، در کتاب راه خوشبختی بنویسد: "جون کسی را دیدار کنید با حالتی عجیب بدو بگوئید: "شما را سیمائی خوش است" شعور باطن وی بر حسب این تلقین در خوش آسودگی باید که سبب بهبود حیات مادری گردد. هر تلقین بر جان و تن اثر گذارد. اگر شما توفیق یابید که دانسته در شعور باطن خود این اندیشه را جای دهید، که عمل اعضای پیکرتان نیکو و کامل است. رفته رفته اگر هم اعصاب بدن شما کامل نباشد، کمال یابد. از همین راه است که اطباء روحی اختلال عمل اعصاب مریضهای عصبی را درمان کنند.

همه اندیشه هائیکه در شعور باطن شما پدید آید، سرانجام در شعور باطن جایگزین شود و در آنجا همواره مانده، پایه احوال روحی شما را تشکیل دهند. پس بگوئید تا اینگونه افکار را در دماغ جای دهید.

بحود بگوئید: "من مرور اندیشه های خویشم، من توانم که اندیشه های خویش را باز رسم" بدین طریق هنگامی مرا رسد که کوششهایی که در این راه انجام داده اید، سبب توفیق شما شود و دیگر از وسوسه و اضطراب و ناآلودگی بهر اسید.

اگر از عدم توفیق خویش بیم دارید، بحویش بگوئید: "من خواهم پس توانم".

حضرت علی (ع) میگوید: "الفقر والفقره" یعنی کیکه بگوید "من فقیر هستم، فقیر میشود".

شما هر هدف و مقصدی را که برای آینده دارید، همیشه آنرا بخود تلقین کنید و هر کاری که میکنید منظوریان از انجام دادن آن کار برای رسیدن به هدف باشد. اگر میخواهید مهندس بشوید، فیاغه و حرکات و رفتار خود را مانند یکی از مهندسان که دیده اید بکنید و نیز همیشه بخود تلقین کنید، "من مهندس هستم" اگر میخواهید سیاستمدار بشوید همیشه به خود بگوئید: "من سیاستمدار هستم" و زندگی یکی از سیاستمدارها را در نظر گرفته و حرکات و رفتار و اعمال خود را همانند او کنید. اگر میخواهید شاعر یا نویسنده یا دکتر و یا... بشوید، همیشه بفرآن یابید و همیشه خود تلقین کنید. زیرا همانطور که چندین مرتبه تا کنون تکرار شد تخم تلقین در شعور باطن شما جای میگیرد و رفته رفته ریشه گرفته و محکم میشود، آنوقت حس می کنید که استعداد خارق العاده ای مثلا: در نویسندگی دارید و بعلاوه باین کار خیلی علاقمند میبایند. اینجاست که دیگر سرنوشت تعیین شده و شعور باطن خواه ناخواه شما را بسوی هدف و سرنوشت پیش خواهد برد، یکی از دانشمندان میگوید: "هر کس که خواهان بزرگی است، باید منتظرش باشد".

تلقین آموزگاران در دانش آموزان بسیار مؤثر است، بدیخت دانش آموزی که آموزگار باو بگوید: "تو دانش آموزی کودن و بی استعداد هستی" چنین آموزندگان سخت خفاکارند.

استعداد بیشتر دانش آموزان سهفته است، این استعداد، تلقین بیکوی مرجع

و آموزندگان است که باید بر استعداد سهفته دانش‌آموزان بنابند و آنرا رشد و نموده‌د. دبیرانی که بوسیله تلقین دانش‌آموز را احقق، تنبیل و بی‌استعداد خطاب میکنند، استعداد دانش‌آموز را خفه میکنند. تنها بوسیله تلقین و تسویق صحیح است که میتوان دانش‌آموزان را بهتر و بیشتر بکار و کوشش وا داشت.

دانش‌آموزان گرامی، هیچوقت خود را بی‌استعداد ندانید، اگر از درسیها متف هستید، اگر مردود یا سجدید میشوید، اگر نمی‌توانید درس جواب دهید ظلم و کاغذ بدست بگیرید و علل ضعف خود را در درسیها بیابید و بر روی کاغذ بنویسید. شما میتوانید بطریق زیر عمل کنید. پس اگر نکات ضمنی در درسی دارید، هم اکنون کاغذ و قلم بردارید و بر روی آن بنویسید.

۱- چرا من از درس ریاضی عقب هستم؟

۲- برای جلوگیری چکار باید بکنم؟

۳- تصمیم بگیرید

۴- شروع بکار کنید.

اغلب آنچه در طبیعت دیده میشود، در برابر اراده بشر مطیع و فرمانبردار است. انجام هیچ کاری در دنیا محال نیست آنچه را شما در میان اوراق کتاب می‌بینید و می‌خوانید و می‌شنوید، همه را فکر بنویس، فکر بشریکه، مانند شما دو گوش و دو چشم دارد بوجود آورده است. هیچ چیز خارج از فکر و قدرت شما در دنیا اختراع نشده، هرگونه مطالب و موضوعی را می‌توانید درک کنید و بخوبی بفهمید، این ترس و تلقین و ازهمه بدتر تنبیل و سستی شما است که درسیهای فزیک، جبر، هندسه، عربی و... را مشکل جلوه داده است. شما بر هر چیز تسلط دارید، بکنه و ماهیت هر چیز دیر یا زود با کمی کوشش و تفکر پی خواهید برد، بخود اطمینان داشته باشید و با خود بگوئید: "هیچ درسی خارج از درک من وجود ندارد". شما اگر میخواهید شاگرد اول کلاس بشوید و بالا اقل خود را در ردیف دانش‌آموزان درجه اول کلاس در آورید، بسیار ساده و آسان است. فقط یک اراده و یک تصمیم قطعی لازم دارد.

دانش‌آموزی بمن گفت که من اکنون کلاس هفتم هستم و هر حال با معدل ۱۰ و ۵ و یا ۶ جدیدی قبول شده و بکلاس بالاتر آمده‌ام و علاوه بک سال هم در کلاس هفتم رفوزه شده‌ام. من باید چکار بکنم که دیگر سجدید بشوم؟ باو گفتم: اصلاً "نمیتوانید هر حال شاگرد اول کلاس شوید و این کاری بسیار ساده و آسانست. گفت: "راهش چیست؟" گفتم: "راهش خیلی ساده و آسان است." چندین مرتبه اصرار کرد که من راه شاگرد اول شدن را باو بگویم و من هم مرتب میگفتم که خیلی آسان است. زیرا می‌خواستم موضوع عمیق تر شود. بالاخره باو گفتم اگر قول جدی میدهی که بگفته من عمل کنی راهش را به شما خواهم گفت. بنا بر این باو گفتم: "راهش بسیار ساده و آسان است و آن فقط گرفتن یک تصمیم جدی است. کافیه است شما اره دل بگوئید: "من اصلاً باید شاگرد اول بشوم" و علاوه بر شب هنگام خوابیدن بحود تلقین کن "من شاگرد اول هستم" کوتاه سخن آنکه داود خان از اول سال و از نخستین روز ورود به کلاس چنین تصمیمی گرفت، دیگر او را در کوچه و خیابان ندیدم، تا اینکه در آخر سال نرد من آمد و گفت: من با معدل ۱۶/۶۵ در کلاس نهم شاگرد اول شده‌ام، راستی انسان چه قدرت شگرفی دارد، ولی مسائقانه از آن اطلاعی ندارد.

تلقینات زیر را با قلمی درشت بر روی کاغذی بویسید و هر روز با صدای بلند آنرا بخوانید.

"ما هر روز حال نیکوتر شود، جقدر زندگی و درس خواندن شیرین است، اگر انسان تندرست و نیرومند باشد زندگی بر او گوارا آید".

"من سرور خویش و کارهای خویشم، به مقصد خواهم رسید و بر دیگران پیشی خواهم جست".

\* بحث تلقین سالها پیش نوشته شده است، در حال حاضر در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم درباره تلقین مطالب بیشتری نوشته شده است.

"من شخصی هستم ، خوش بین ، دلشاد ، آسوده خاطر ، معتمد به نفس ، نیکخواه ، با اراده و شجاع".  
 "آنچه آدمی را میکشد غم و اندوه است نه کار . من کار می‌کنم تا خوشبخت باشم".

"من هر روز صبح در سر ساعت معین برمیخیزم و کارهای خود را مرتب و منظم تا عصر همه را انجام میدهم و شب در سر ساعت معین میخوابم".  
 "من نیرومند هستم ، آرام ، غذا میخورم ، ریه هایم خوب کار می‌کند ، چابکم ، راست میایستم ، آمرانه سخن میگویم ، اراده ای آهنین دارم".  
 "همه صفات و استعدادها در نهاد من خفته است ، این قدرت بکر من است که باید همه اینها را بیدار کرده و بکار اندازد و در صحنه زندگی به جنبش آورد".

"من در هر دقیقه از آنچه در دقیقه پیش بودم بهتر می‌شوم و در هر ماه و هر هفته پایه و نالوده کارها را بهتر مینهم".  
 در خاتمه این فصل این دستور را همیشه به خاطر داشته باشید ،

نگات ضعف خود را تشخیص دهید و پس به وسیله تلقین آنها نیرومند سازید .

مربول شماره (۱۸)

## آخرین سخن

"شخص تنبل و تن پرور حق زندگی ندارد"

دنيا ديگر جای آن نیست که در گوشه ای بنشینید و گذشته و آینده بهندیشید ، شعار است که از جای حیرید ، کار و کوشش کنید ، برای ترقی خود و پیشرفت اجتماعی که در آن محاط هستید مطالعه کنید و زحمت بکشید .  
 پس ای خواننده محترم : این کتاب را چندین بار با دقت مطالعه کنید دستورهای مفید آنرا بکار بندید و چنانچه تنها مطالعه این کتاب را برای منظور خود کافی نمی‌بینید ، کتب دیگری که بمنظور شما نزدیک است تهیه کرده بخوانید و برنامه دقیق و منظمی برای زندگی آرام ، برای پیشرفت و رسیدن به هدف خود تنظیم کنید .

دانش آموز عزیز :

اکنون که این کتاب را یکبار مطالعه کرده ای ، اگر آنرا بحال خود و سایر دانش آموزان و هم میهنان خود مفیدیافتی ، رفعا ، دوستان ، همکلاسان و هم میهنان خود را به مطالعه آن ترغیب و تشویق کن . زیرا : اکنون تنها خدمتی که میتوانی به اجتماع عجب مانده خود بکنی همس است که آنها را به راه سعادت و خوشبختی خود و اجتماع سوق دهی و پس ،

سرورش داده اند، پس که تا زنده اند نسبت با آنان فداکار بوده و ایشان را دوست بدارد.

امیدوارم «همانطور که از الطاف استادان و عزیزان گرامی بر حور دار بوده ام، لطف یقینان شامل حالم باشد و در آیه نیز با مطالعه این کتاب با راهنمایها و تذکر اختباهاتم مرا عاهد همیشه شرمنده لغت و احسان خود سازند.

### جوانان ایرانی:

اگر مایل به تعلیم و تربیت جوانان و دانشجویان و دانش آموزان ایرانی هستید، اگر خواهان پیشرفت جوانان و محصلین کشور خود میباشید، چنانچه مایلید که جوانان و دانش آموزان را یک قدم بسوی ترقی و پیشرفت و به سوی آینده ای روشن و ناساک رهبری کنید، این کتاب را یکی از نوشته های خود شمارید و مطالعه آنرا به آشنایان خود توصیه و تاکید کنید.

درخاسته از همه هموعان و هم میهنانم تقاضا می نمایم که هم اکنون کاغذ و قلمی بدست گیرید و نظریه خود را باستانی ساده، همانطور که صحبت میکنند بنویسند و ارمال دارند و چنانچه از نزدیک نیز بخواهند با نگارنده مکالمه و گفتگو کنند و یا به توضیح و سئوالی نیاز باشد، چون منحصر "کارم درس گفتن است همیشه در کلاس سینا به نثانی زیر آماده جوابگوئی هم.

سمت: - چهار راه حنمت الدوله - آموزشگاه سینا

ضمناً اگر خیراتی در تدریس و آموزش دارند میتوانند با مکالمه به نشانی بالا مرامنصر فرمایند سعی میشود که مطالب آنان در چاپهای آینده کتاب مورد استفاده قرار گیرد و امیدوارم فراموش نفرمائید که این کتاب متعلق به سل جوان و سوده دانش آموزان این کشور یعنی خود شما است.

"علاوسی"

### پدران و مادران محترم:

شما نیز این کتاب را مطالعه کنید، خواهید دید تمام نصایحی را که میخواهند به فرزندان خود بکنید و راهی را که میخواهید بدانها نشان دهید همه در میان او را و در خلال سطور این کتاب بطور مخصوص و گیرا و شوق انگیزی بیان شده است.

اگر تنها بحال فرزندان و فامیل خانواده و بحال جوانان و اجتماع خود معید دیدند، مطالعه آنرا توصیه و تاکید کنید، تا شاهد بتوبه خود بدینوسیله خدمتی به اجتماع و جوانان کشور کرده باشید.

### دوستان و آشنایان عزیز:

میدانم بمحض دیدن این کتاب که یکی از دوستان صمیمی شما نگاشته، وجد و سروری سراپای شما را خواهد گرفت، بسیار خوشد خواهید شد میدانم که درسا هم تحولی جدید و افکاری نو بوجود خواهد آمد و شما هم میخواهید تا مانند دوست خود خدمتی اگر چه بسیار کوچک باشد به اجتماع خود بنمائید. این نیز تنها آرزو و انتظار من است، که هر فردی باندازه لیاقت و استعداد خود بتواند به اجتماع خود خدمت کند، ولی فراموش نفرمائید که نظریه خود را بسویید و مطالعه این کتاب را به دوستان خود توصیه کنید.

### استادان، دبیران و آموزگاران گرامی:

شما شما بوده اید که تن و روان مرا پرورش و نیرو داده اید که امروز بتوانم اتري از خود باقی گذارم، لذا سعادت خود را مدیون شما میدانم، میخواهم از استادان و مربیان روحپرور تشکر و قدردانی کنم، ولی زبان و بانی که توانایی این سکرگذاری را داشته باشد ندارم، چه برای زحمات عظیمه تعلیم و تربیت استادان نمیتوان پاداشی قائل شد، ولی اینرا میتوانم بگویم که وظیفه هر دانش آموزی نسبت به مربیان خود که جسم و روح او را



آدرس فوق مربوط به سالها پیش است که کلاس شبانه بود بنام  
 " کانون آموزش سینا " ولی حالا بعد از گذشت سی سال دیگر وجود  
 خارجی نداد ، لذا آدرس فعلی نگارنده ، میدان رشديه ، اول خیابان  
 آذربایجان ، مؤسسه آموزشی " کابوک " شماره ۴۸۰ می باشد ،  
 شما می توانید با تلفن های ۹۵۰۳۰۲ و ۹۸۱۱۹۲ مکالمه کنید و  
 به آدرس: تهران ، صندوق پستی ۱۸۱ " کابوک " نامه بنویسید ،

### موفقیت در امتحانات و کنکور با هیپنوتیزم

کتاب آئین درس خواندن را من سالها پیش نوشته ام و در آن زمان آن  
 چنان اطلاعی از هیپنوتیزم نداختم ، پس از گذشت نزدیک به سی سال ،  
 اطلاعات کاملی نسبت به هیپنوتیزم پیدا کردم ، تا آنجا که توانستم ، یکدوره  
 تخصصی روانشناسی هیپنوتیزم را در آمریکا بگذرانم و موفق به دریافت گواهنامه  
 تخصصی هیپنوتیزم حرفه ای شوم ، در اس مورد سه جلد کتاب نوشته ام ،  
 کتاب اول - روانشناسی هیپنوتیزم در ۸۰۸ صفحه که در سال ۱۳۵۳  
 نخستین بار چاپ شد و تا امروز این کتاب پنج بار چاپ شده است و هر بار ۵  
 تا ۱۱ هزار نسخه چاپ شده ، در این کتاب مبحثی وجود دارد بنام " موفقیت  
 در کنکور و امتحانات از طریق هیپنوتیزم " که در آنجا شما سرنوشت یک دانشجو  
 پزشکی را مطالعه میفرمائید که بکمک خود هیپنوتیزم در سر جلسه امتحان  
 می تواند هزاران سلسله اعصاب را در روی مجسمه مایکن پزشکی با تصور و  
 خیال به بند و بنویسد ، عبارت ساده تر کسیکه قادر باشد خود را هیپنوتیزم  
 کند و یا به توسط یک نفر متخصص در هیپنوتیزم چندین بار هیپنوتیزم شود ،  
 قادر خواهد بود ، در سر جلسه امتحان یا صفحات و تصاویر را به بند و یا  
 حداقل مو به مو مطالب را بیاد بیاورد ، کسانی که استعداد عمیق هیپنوتیزم شدن  
 را دارند ، قادرند در سر جلسه امتحان شبیه خواب و رویا مطالب درسی را  
 جلو چشمان و نظر خود به بینند ، برای اطلاعات بیشتر و اینکه تعریف  
 هیپنوتیزم چیست و چگونه میتوان از هیپنوتیزم در درس خواندن و امتحانات

آدرس فوق مربوط به سالها پیش است که کلاس شبانه بود بنام "کانون آموزش سینا" ولی حالا بعد از گذشت سی سال دیگر وجود خارجی ندارد، لذا آدرس فعلی نگارنده، میدان رشديه، اول خیابان آذربایجان، مؤسسه آموزشی "کابوک" شماره ۴۸۰ می باشد.

شما می توانید با تلفن های ۹۵۰۳۰۲ و ۹۸۱۱۹۷ مکالمه کنید و به آدرس: تهران، صندوق پستی ۱۸۱ "کابوک" نامه بنویسید.

### موفقیت در امتحانات و کنکور با هیپنوتیزم

کتاب آئین درس خواندن را من سالها پیش نوشته ام و در آن زمان آن چنان اطلاعی از هیپنوتیزم نداشتم، پس از گذشت نزدیک به سی سال، اطلاعات کاملی نسبت به هیپنوتیزم پیدا کردم، تا آنجا که توانستم، یک دوره تخصصی روانشناسی هیپنوتیزم را در آمریکا بگذرانم و موفق به دریافت گواهینامه تخصصی هیپنوتیزم حرفه ای بشوم، در این مورد سه جلد کتاب نوشته ام.

**کتاب اول - روانشناسی هیپنوتیزم** در ۸۵۸ صفحه که در سال ۱۳۵۳ نخستین بار چاپ شد و تا با امروز این کتاب پنج بار چاپ شده است و هر بار ۵ تا ۱۱ هزار نسخه چاپ شده، در این کتاب مبحثی وجود دارد بنام "موفقیت در کنکور و امتحانات از طریق هیپنوتیزم" که در آنجا شما سربوست یک دانشجوی پزشکی را مطالعه میفرمائید که کمک خود هیپنوتیزم در سر جلسه امتحان میتواند هزاران سلسله اعصاب را در روی مجسمه مانکن پزشکی با تصور و خیال به بند و بنویسد، عبارت ساده تر کسیکه قادر باشد خود را هیپنوتیزم کند و یا به توسط یک نفر متخصص در هیپنوتیزم چندین بار هیپنوتیزم شود، قادر خواهد بود، در سر جلسه امتحان یا صفحات و نواویر را به بند و ببند حداقل مو بمو مطالب را بیاد بیاورد، کسانی که استعداد عمیق هیپنوتیزم شدن را دارند، قادرند در سر جلسه امتحان شبیه خواب و رویا مطالب درسی را جلو چشمان و نظر خود به ببینند، برای اطلاعات بیشتر و اینکه تعریف هیپنوتیزم چیست و چگونه میتوان از هیپنوتیزم در درس خواندن و امتحانات

میتوان استفاده کرد، شما می‌توانید به این کتاب یعنی کتاب "روانشناسی هیپنوتیزم" مراجعه کنید.

دوم کتاب "خود هیپنوتیزم" - در سال ۱۳۵۶ کتاب دیگری بنام کتاب "خود هیپنوتیزم" نوشتم، که بوسیله این کتاب اکثر اشخاص میتوانند خود را هیپنوتیزم کنند، و خود هیپنوتیزم کلید معزو اراده و احساسات است، در واقع کلید راز موفقیت در زندگی است.

کتاب سوم بنام محالجه لکت زبان بوسیله هیپنوتیزم است و این کتاب مخصوص کسانی است که دارای لکت زبان می‌باشد.

### استفاده از هیپنوتیزم در آزمایشات و درس خواندن

آیا از هیپنوتیزم میتوان در امتحانات نهالی و کنکورهای دانشگاه استفاده کرد؟  
بوسیله هیپنوتیزم تا چه حدودی میتوان حافظه را تقویت کرد؟

از طریق هیپنوتیزم، میتوان کاری کرد، که امتحان دهنده در سر جلسه امتحان بخواب برود و در خواب به بیند که صفحات کتاب، باز و در مقابلش گسترده است، آنگاه از روی کتاب اوراق امتحانی خود را بنویسد.

اگر چنین عملی انجام شود، آیا جنبه تقلب دارد؟

مسلماً نه! زیرا این عمل یک عمل تقویت حافظه و تجسم خارق العاده چیز دیگری نیست، دانشجو درس را خوانده و در اثر تمرکز فکر توانم با تجسم قادر است در سر جلسه امتحان کتاب بازی را در مقابل خود به بیند، در حال عادی هم اکثر محصلین و دانشجویان از همین روش استفاده می‌کنند، زیرا اگر از محصلین و دانشجویان سؤال شود، جواب خواهند داد که ما هنگام آزمایش خوب در نظرمان مجسم است که فلان مطلب و موضوع در کدام صفحه، در کدام فصل و حتی در گجای صفحه کتاب نوشته شده است.

بهتر است در این خصوص بسراغ تجربه یکی از دانشمندان بزرگ هیپنوتیزم بنام دکتران. ای. استراتاس برویم، دکتر "استراتاس" در شماره چهار، دوره ۲ مجله مدیکال، هیپنوتیزم بریتانیا می‌نویسد:

"... من خود هیپنوتیزم را بحال خودم بسیار مفید دادم، من برای گذراندن یک دوره آزمایشات پزشکی از انگلستان به کانادا رفته بودم، برای من بسیار مشکل بود که بنشینم، روزها و شبها درس بخوانم، از طرفی وقت نم‌بسیار کم بود، بیادم آمد که من از هیپنوتیزم برای تقویت حافظه دانشجویان

انگلیسی استفاده می‌کردم، دلیلی نداشت که از همان روش درباره خودم نتوانم استفاده کنم، من گاملاً "از قانون" خود هیپنوتیزم" آگاهی داشتم. با چند جلسه تمرین توانستم دست خود را بطور غیر ارادی بالا آورم، و این مقدمه "خود هیپنوتیزم" بود. پس از این مرحله خود را بحال هیپنوز درمی‌آوردم و سعی کردم مطالب، تصاویر و مانکن‌های مربوط به گالید شناسی را در نظرم مجسم کنم.

نخست از طریق حرکت غیر ارادی دست، خود را گاملاً "رلکس می‌کردم و سپس دنیاه تجسمات جلسه قبل را می‌گرفتم، جلسه جلسه قدرت تصور و تجسم من قویتر میشد، من بعداً "توانستم دروس و مطالبی را که حتی سال‌ها قبل خوانده بودم بخوبی بیاد بیاورم، و چند جلسه بعد توانستم، دستگاه گردش خون را که بر روی مانکن ساخته شده بود روشن و شفاف ببینم.

در جلسات بعد، دیگر لازم نبود، که برای رلکس کردن خود دست خود را به پرواز درآورم، در مدت یک تا ۱/۵ ساعت، چندین فصل از کتاب گالید شناسی را در حال هیپنوز در نظرم مرور می‌کردم، در حالیکه همان مطالب در حال بیداری ممکن بود بجای ۱/۵ ساعت چندین روز وقت مرا تلف نماید، مرور قادر شدم هرتصویری را که می‌خواستم بخوبی در نظرم مجسم کنم، وقتی آزمایشات شروع شد، نتیجه آزمایش من بسیار عالی بود.

دکتر استراتاس میگوید هیچ دلیلی ندارد، که این عمل را نتوان روی سایر دانشجویان انجام داد، با این تفاوت که چون دانشجویان محصل را استاد هیپنوتیزم خواب می‌گیرد، نتیجه بهتر و زودتر است.

من (گابوک) این آزمایش را روی خواب‌روها زیاد تکرار کرده‌ام، وقتی به خواب‌رو، مستعد گفته میشود که هم اکنون شما صفحه فلان کتاب خود را می‌بینی خواب‌رو در حالیکه همان کتاب را در دست دارد شروع به خواندن مطالب میکند در حالیکه کتابی وجود ندارد، یا اگر به خواب‌رو بگوئیم تو دوست یا برادر یا گربه یا دوچرخه یا فلان عکس را می‌بینی، در حال هیپنوز بخوبی مشاهده میکند. این آزمایشات، بخوبی نشان میدهند، که اثر هیپنوتیزم در نتیجه

آزمحانات معجزه گر است، ولی چون هیپنوتیزم در دنیا هنوز بسیار جوان و در ایران نیز نا شناخته است لذا از آن بهره برداری نمیشود.

من یکی از محصلین ششم طبیعی را هیپنوتیزم کردم و باو گفتم کتاب شیمی شما باز است و شما فرمولهای حلقوی را خوب می‌بینی حالا هر فرمولی را که می‌بینی در روی کاغذ بنویس، آن محصل گفت ببله، می‌بینم کتاب شیمی باز است، و فرمول حلقوی مربوطه را بدرستی نوشت. فراموش نفرمائید که اثرات و پدیده هیپنوتیزم روی همه افراد یکنواخت نیست.

### تأثیر هیپنوتیزم در تقویت حافظه

حافظه قوی یعنی داشتن تمرکز فکر، و تمرکز فکر یعنی هیپنوتیزم و هیپنوتیزم یعنی ایجاد تمرکز فکر، محصل یا دانشجویی که مطالب درسی را می‌خواند و یاد نمی‌گیرد دلیلش اینست که تمرکز فکر ندارد، یک خط یا یک صفحه از کتاب را مطالعه میکند، ولی وقتی به آخر صفحه رسید متوجه می‌شود که فکرش متمرکز نبوده و به موضوعاتی غیر از درس فکر می‌کرده، در واقع چشمل روی کتاب، ولی فکرش بچیز دیگری اشتغال داشته است.

نتایج و آزمایشات هیپنوتیزمی نشان داده‌اند که از طریق هیپنوتیزم آنقدر میتوان حافظه را تثبیت نمود که هر درس را با یکمرتبه خوانده فراگرفت و تا روز آزمایش نیز فراموش نگردد.

جوان ۱۷ ساله ایکه کلاس دهم بود، بمن مراجعه کرد، میگفت اولاً "از مدرسه رفتن نفرت دارم، اکثر روزها تادم در مدرسه می‌روم ولی داخل دبیرستان نمی‌شوم، بلکه به گردش یا سینما می‌روم، در حالیکه خیلی دلم میخواهد دبیرستان و درس را دوست داشته باشم.

ثانیاً "وقتی هم به کلاس میروم، هرچه معلم درس میدهد چیزی یاد نمی‌گیرم و چیزی نمی‌فهم.

ثالثاً "وقتی کتاب می‌خوانم، باز هم چیزی در حافظه ام نمی‌ماند، به علاوه اظهار میکرد من بخاطر جلب دوستی‌ها، پول و اشیاء خود را به دیگران میدهم

نمیدانم چرا تا این اندازه احتیاج به جلب دوستی دارم .  
این جوانک مقصر نبود ، دلش میخواست درس خوان باشد ، ولی تا خود  
آگاه نمی‌توانست . او را هیپنوتیزم کردم ، معلوم شد مادرش مرده و زیر دست  
زن بابا بزرگ شده و در حال حاضر نیز بین پدر و زن پدرش همیشه در خانه  
اختلاف و نزاع است ، اکثر " همه گاه گوزه ها سر این پسر می‌شکند .  
بالاخره چند جلسه هیپنوتیزم کمک کرد که این محصل بتواند بدبیرستان  
علاقه‌مند شود و حافظه اش تقویت گردد .  
وقتی علت ضعف حافظه عمده ها ، محیط تربیتی غلط ، اختلافات  
خانوادگی باشد ، متأسفانه هیچ دارو و شربت تقویت حافظه قادر نیست حافظه  
را تقویت کند .  
نتیجه آنکه :

هیپنوتیزم برای موفقیت در امتحانات نهائی و کنکور و تقویت  
حافظه وسیله بسیار مؤثر و معجزه کننده ای است

کلاسهای خود هیپنوتیزم :  
مدت پنج سال است که در ایران هم مانند کشورهای اروپا و امریکا کلاس  
آموزش خود هیپنوتیزم دائر شده است که این کلاسها در هفته دو روز و هرروزه  
۱/۵ ساعت بعد از ظهر می‌باشد . علاقه‌مندان میتوانند در این کلاسها ثبت  
نام کنند و در عرض سه ماه خود هیپنوتیزم را یاد بگیرند . برای کسب اطلاع  
بیشتر شما می‌توانید با تلفنهای ۹۸۱۱۹۷ و ۹۵۵۴۰۲ مکالمه کنید و یا به  
آدرس : تهران - صندوق پستی ۱۸۱ نامه بنویسید و کتابهای هیپنوتیزم و  
روانشناسی را از کتابفروشیهای روبروی دانشگاه و یا از محل مؤسسه آموزش  
" کایوک " واقع در تهران ، میدان رشیدیه ، اول آذربایجان پلاک ۴۸۰ تهیه  
نمائید .  
پایان کتاب آئین درس خواندن